ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

издание
переработанное
и дополненное



Г.П. МАЛАХОВ

АО КОМПЛЕКТ спб 1994

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА
издание переработанное и дополненное



Г. П. МАЛАХОВ

АО КОМПЛЕКТ спб 1994

В книге даны рекомендации по оздоровлению организма человека нетрадиционными методами, без применения лекарств, элементы хатха-йоги, позволяющие мобилизовать защитные силы организма и избавиться от различных заболеваний. Даются рецепты чистки организма от продуктов распада, угнетающих жизненные силы.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Г. Малахов

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ

ТОМ I

ISBN 5-88596-007-0

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

> **Многие люди хотят, чтобы их излечили другие или чтобы это было сделано с помощью какого-нибудь инструмента, не признавая своей вины и не стараясь найти свою ошибку, являющуюся причиной их беды.**
>
> **Ж. Осава**

Не получая помощи от других людей, я стал искать причины ухудшения своего здоровья. Сначала читал популярную литературу по оздоровлению, а затем и специальную — научную. Постепенно мне открылся великолепный мир Целительных Сил. В хаосе отрывочных сведений и путаницы обнаружился порядок, законы, которым надо неукоснительно следовать и которые беспощадно карают несоблюдающих.

Отметая все лишнее и ложное, я стал следовать этим законам, рекомендовать их другим людям, а также стал замечать, как это делают другие люди, добившиеся удивительных результатов в оздоровлении своего организма.

В ходе своего исследования я наткнулся на массу уникальных научных разработок и исследований, которые объясняли феномен исцеления с помощью питания. К сожалению, все они — достояние специальных научных изданий и когда придут в широкие массы — неизвестно.

За прошедшие 100 лет в нашей жизни наиболее существенно изменилось питание. Появилось очень много рафинированных и искусственных продуктов, которые оказались не приспособленными к эволюционно сформировавшимся механизмам переработки и усвоения пищи. Желудочно-кишечный тракт портится и изнашивается в первую очередь, а от него патология распространяется дальше. Поэтому величайшая редкость — настоящее здоровье. Но в большинстве случаев оказывается достаточным изменить питание, и организм быстро начинает самовосстанавление.

Помните древнейшую заповедь — если ты заболел, измени образ жизни. Если это не помогает, измени питание. Если и это не помогает, тогда прибегай к лекарствам и врачам.

В данной работе я предпринял попытку обобщить и с научной точки зрения объяснить, от каких «рычагов» зависит наше здоровье. Зная их, мы можем целенаправленно приводить «рычаги» в действие и исцелять самих себя.

Раскрытию механизмов исцеления с помощью питания и очищения тела посвящен этот том.

Автор выражает признательность всем самоотверженным людям, которые по крупицам добывали знания о человеке.

* * *

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ.

В настоящее время назрела необходимость в переработке и дополнении данной книги.

Во-первых, дороговизна и отсутствие ряда продуктов питания, используемых в очистительных процедурах, сделали их малодоступными для подавляющей массы людей, на которые и рассчитана данная книга.

Во-вторых, автором найдены другие подходы и продукты, которые общедоступны, просты и что самое удивительное во много раз повышают эффективность очистительных процедур по сравнению с ранее описанными.

В-третьих, при самом первом издании (я не имею в виду прекрасное издание АО «Комплект») книга была сильно изувечена, сокращена типографскими работниками, которые безалаберно, безответственно отнеслись к ее набору и правке. Они даже не по-трудились внести в первоначальный набор правку произведенную автором. Полностью была выброшена глава о витаминах, ввиду того, что типография не располагала необходимой сшивающей техникой.

В-четвертых, невероятная дороговизна на лекарства и медицинскую помощь делает квалифицированное лечение уделом единиц — богатых людей. Но по большому счету знайте — вам никто не сможет вернуть утраченное здоровье, если вы самостоятельно не научитесь периодически очищать свой организм и правильно питаться. Вас могут подлечить, поставить на ноги, но ваш прежний образ жизни, который породил эти болезни, грязь, накопленная в каждой клетке вашего организма, вновь ввергнут вас в пучину бесконечных болезней, еще более жестоких чем предыдущие. Только вы можете разорвать этот порочный круг.

И в-пятых, поймите простую истину, что человеческий организм — система самовосстанавливающаяся. Для этого необходимо создать благоприятные условия — очиститься и правильно питаться. Только от этого сами собой исчезнут тихо и незаметно большинство хворей.

Об этом же в четвертом, малодоступном Евангелии о. Иоанна говорит нам Иисус Христос, — надо жить по Законам Матери Земли и тогда вы возродите себя заново САМИ. Он указывает, что для этого необходимо соблюдать нравственные законы, периодически очищаться и правильно, естественно питаться.

Нам, как истинным ученикам, следует лишь выполнять Его заветы и наслаждаться здоровой, плодотворной и долгой жизнью.

* * *

Часть первая

ЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

Наука о строении человеческого тела является самой достойной для человека областью знания и заслуживает чрезвычайного одобрения.

А. Везалий

Единицы из всей многомиллионной массы людей по-настоящему знают о роли толстого кишечника в деле поддержания крепкого, стабильного здоровья. Мудрецы древности, йоги, тибетские и египетские врачеватели давным-давно знали истину, что толстый кишечник должен содержаться в идеальном порядке, если человек хочет быть здоровым.

Вот высказывания Величайшего Целителя всех народов и времен Иисуса Христа, записанные его учеником Иоанном в манускрипте «Евангелие Мира Иисуса Христа», относящемся к I веку нашей эры.

«... Внутренняя грязь — еще страшней, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается только снаружи, остается нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри наполненную мерзопакостью».

Иисус Христос дает и простое средство для очищения толстого кишечника — клизму.

«... Возьмите большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем, длиной в человеческий рост; очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой Солнцем. Повесьте тыкву на ветку дерева, преклоните колени перед Ангелом Воды и потерпите... чтобы вода проникла по всем вашим кишкам... Просите Ангела Воды освободить тело ваше от всех нечистот и болезней, наполняющих его. Потом пустите воду из тела своего, чтобы с нею устремилось из тела все... нечистое и зловонное. И увидите собственными глазами и почувствуете носом своим все мерзости и нечистоты, которые оскверняют Храм тела вашего. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало вас бесчисленными болезнями».

Сказано очень сильно. Давайте подробнее разберемся на основе современных научных достижений с ролью толстой кишки.

§ 1. Анатомия толстой кишки

Толстая кишка является конечной частью пищеварительного тракта человека. Ее началом считается слепая кишка, на границе которой с восходящим отделом в толстую кишку впадает тонкая кишка. Заканчивается толстая кишка наружным отверстием заднего прохода. Общая длина толстой кишки у человека составляет около 2 метров. В толстом кишечнике выделяют две части: ободочную и прямую кишки.

См. рис. I.

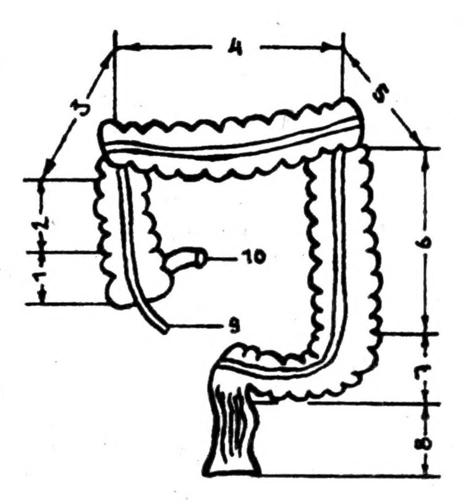


Рис. 1. Отделы толстой кишки (схема): *1* — слепая кишка; *2* — восходящая ободочная кишка; *3* — правый изгиб ободочной кишки; *4* — поперечная ободочная кишка; *5* — левый изгиб ободочной кишки; *6* — нисходящая ободочная кишка; *7* — сигмовидная ободочная кишка; *8* — прямая кишка; *9* — червеобразный отросток; *10* — тонкая кишка.

Диаметр различных отделов толстой кишки неодинаков. В слепой кишке и восходящем отделе он достигает 7—8 сантиметров, а в сигмовидной всего 3—4 сантиметра.

Стенка ободочной кишки состоит из четырех слоев. Изнутри кишка покрыта слизистой оболочкой. Она вырабатывает и выделяет слизь, которая уже сама защищает стенку кишки и способствует продвижению содержимого.

Под слизистой оболочкой расположен слой жировой клетчатки (подслизистая оболочка), в которой проходят кровеносные и лимфатические сосуды.

Затем идет мышечная оболочка. Она состоит из двух слоев: внутреннего циркулярного и наружного продольного. За счет

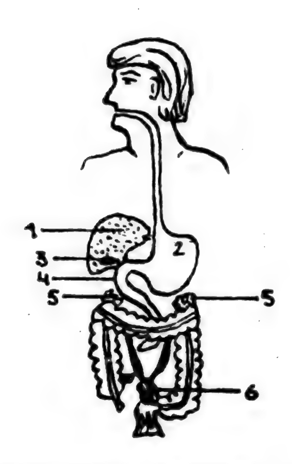


Рис. 2. Расположение толстого кишечника в брюшной полости.
1 — печень, 2 — желудок, 3 — желчный пузырь, 4 — поджелудочная железа, 5 — почки, 6 — мочевой пузырь.

этих мышечных слоев происходит перемешивание и продвижение кишечного содержимого по направлению к выходу.

Серозная оболочка покрывает толстую кишку снаружи.

Толщина стенок ободочной кишки в различных ее отделах неодинакова, в правой половине она составляет всего 1—2 миллиметра, а в сигмовидной кишке — 5 миллиметров.

Посмотрите на рис. 2. На нем ясно видно, что толстый кишечник располагается в брюшной полости и соприкасается, либо располагается в непосредственной близи со всеми брюшными органами.

Прямая кишка у мужчин спереди предлежит к мочевому пузырю, семенным пузырькам, предстательной железе, у женщин — к матке и к задней стенке влагалища. Воспалительные процессы с этих органов могут переходить на прямую кишку и наоборот.

§ 2. Функции толстой кишки

Функции толстой кишки многообразны, но выделим основные и разберем их по порядку.

Всасывательная.

В толстом кишечнике преобладают процессы реадсорбции. Здесь всасываются глюкоза, витамины и аминокислоты, вырабатываемые бактериями кишечной полости, до 95% воды и электролиты. Так, из тонкой кишки в толстую ежедневно

проходит около 2000 граммов пищевой кашицы (химуса), из них после всасывания остается 200—300 граммов кала.

Эвакуаторная.

В толстой кишке накапливаются и удерживаются каловые массы до выведения наружу.

Хотя каловые массы продвигаются по толстой кишке медленно (кишечное содержимое проходит по тонкой кишке (5 метров) за 4—5 часов, по толстой (2 метра) за 12—18 часов), но тем не менее они нигде не должны задерживаться.

Прежде, чем разобрать другие функции толстого кишечника, разберем случай задержки эвакуаторной функции. Отсутствие стула в течение 24—32 часов следует рассматривать как ЗАПОР.

Обложенный язык, вонючее дыхание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный, недостаточный стул — это признаки запора.

Одна из наиболее частых причин запора — принятие высококалорийной пищи малого объема. Дурная привычка утолять голод бутербродом с чаем или кофе приводит к тому, что каловой массы в кишечнике образуется мало, она не вызывает рефлекс на стул, в результате чего по нескольку дней не бывает дефекации. Это явный случай запора. Но даже при регулярном стуле большинство людей страдает от скрытой формы запора.

В результате неправильного питания, в основном крахмалистой и вареной пищей, лишенной витаминов и минеральных элементов (картофель, мучные изделия из муки тонкого помола, обильно сдобренные маслом, сахаром), причем вперемешку с белковой пищей (мясом, колбасой, сыром, яйцами, молоком), каждая такая еда проходит через толстый кишечник и оставляет на стенках пленку кала — «накипь». Скапливаясь в складках-карманах (дивертикулах) толстого кишечника, из этой «накипи» образуются при обезвоживании (ведь там всасывается до 95% воды) каловые камни.

Как в первом, так и во втором случае, в толстом кишечнике идут процессы гниения и брожения. Токсические продукты этих процессов вместе с водой попадают в кровяное русло и вызывают явление, именуемое «кишечной аутоинтоксикацией».

Вот что пишет проф. К. Петровский в статье «Еще раз о питании, его теориях и рекомендациях» (журнал «Наука и жизнь», №№ 5—8, 1980):

«Еще Мечников И. И. утверждал: кишечная аутоинтоксикация — главное препятствие в достижении долголетия. В экспериментах он вводил животным гнилостные продукты из кишечника человека и получал у них выраженный склероз аорты.

Выраженная аутоинтоксикация может развиваться при наличии трех условий: это малоподвижный образ жизни; питание рафинированной, преимущественно масляной пищей с резкой недостаточностью в ней овощей, зелени и фруктов; нервно-эмоциональные перегрузки, частые стрессы».

Следующим важным моментом является то, что толщина стенок толстого кишечника в основном 1—2 миллиметра. Поэтому через эту тонюсенькую стеночку в брюшную полость легко проникают токсические выпоты, отравляя близколежащие органы: печень, почки, половые органы и так далее.

Примите 1—3 столовые ложки свежевыжатого свекольного сока. Если после этого моча у вас окрасится в бурячный цвет, то это означает, что ваши слизистые оболочки перестали качественно выполнять свои функции. И если сок свеклы окрашивает мочу, то так же легко через эти стенки проникают и токсины, циркулируя по всему организму.

Обычно, годам к сорока, толстый кишечник сильно забивается каловыми камнями. Он растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости. Эти органы оказываются как бы погруженными в каловый мешок. Ни о какой нормальной работе этих органов не может быть и речи. Внимательно рассмотрите рис. 3 и почитайте к нему пояснения.

Сдавливание стенок толстого кишечника, а также длительный контакт каловых масс с кишечной стенкой (а есть каловые камни, которые десятилетиями «прикипали» к одному месту) приводят к плохому питанию данного участка, слабому снабжению его кровью, вызывают застой крови и отравление токсинами от каловых камней. В результате развиваются различные заболевания. Из-за поражения слизистой стенки — различные виды колита; от пережатия и застоя крови в самой стенке толстой кишки — геморрой и варикозное расширение вен; от длительного воздействия токсинов на одно место — полипы и рак.

О массовости вышеописанной картины можно судить по статистическим данным, приводимым доктором медицинских наук, профессором Петровым В. П. в брошюре «Факультет здоровья», № 9, 1986 г. — При профилактических осмотрах

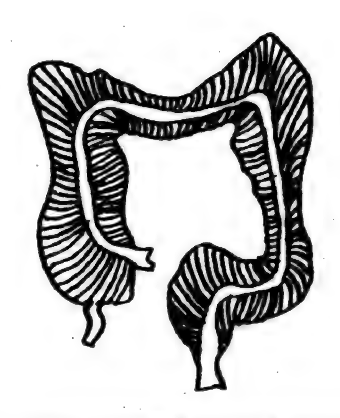


Рис. 3. Патологический толстый кишечник.
Заштрихованное — залежи каловых камней.

* Пояснения к данному рисунку взяты мной из «Русского Народного Лечебника» Куреннова и книги «Искусство вылечить самого себя природными средствами» Мантовани Ромоло. Прочтите их внимательно.

От неправильной диеты, недопустимых смесей в пище происходит засорение и деформация толстой кишки.

На рис. 1 изображена толстая кишка в том виде, в каком она должна быть. Но в 99 случаях из 100 она более напоминает изображенную на рис. 3.

Обратите внимание на разрез толстой кишки. На нем в центре виден просвет в каловом веществе, которое находилось там 20 и более лет!

Выдающийся немецкий врач-хирург сделал 280 посмертных вскрытий и в 240 случаях обнаружил приблизительно такую картину, как на рис. 3. Другой врач из Лондона, разрезав толстую кишку одного умершего, извлек из нее 25 фунтов (10 кг) старого «закаменелого» кала и по сей день хранит его в большой банке со спиртом.

Некоторые хирурги заявляют, что до 70 процентов вырезанных ими ободочных кишок содержат чужеродный материал, глисты, а также фекальные, застывшие как камень, застарелые за многие годы массы. Внутренние стенки кишечника оказываются поэтому покрытыми давно попавшим туда материалом, нередко окаменевшим. Они напоминают свод печи, нуждающийся в полной очистке.

Д-р Ламур заявляет: «Мы можем со всей уверенностью сказать, что основной причиной 9/10 тяжелых болезней, от которых страдает человечество, является запор и задержка фекальных масс, которые должны бы были выводиться из организма».

Д-р Илья Мечников в книге «Изучение человеческой природы» приводит данные, согласно которым из 1148 рассмотренных им случаев рака кишечника 1022, т. е. 89 процентов, возникли в толстом кишечнике.

практически здоровых людей проктологические заболевания выявляются у 306 из 1000!

Приведу выдержку из лекции народной целительницы Семеновой Н. А.:

«Ежесекундное отравление тела ядами через кишечный барьер создает определенную концентрацию шлаков в крови. Одна половина человечества способна задержать в теле растворители шлаков — это жир и вода. Люди пухнут, сильно увеличиваются в размерах. Вторая половина, вероятно, из-за свойств своего кишечника и определенного порядка в обмене веществ, не удерживают растворители шлаков — эти сохнут. Концентрация шлаков в крови последних, несчастных, должна быть больше, чем у толстых. Народная мудрость по-своему оценила это природное явление: „Пока толстый сохнет — сухой сдохнет“. Оба типа страдают от запоров, от завалов, от отравлений собственными каловыми камнями. Отравление идет медленно, к нему привыкают с детства, с пеной у рта отстаивая свои привычки в питании, свои любимые пельмени, ватрушки, пироги с мясом, молочные каши, творог с сахаром по утрам. Еще бы! Сила и дань привычкам. Но так все идет, пока болезнь не припрет к стенке, когда врач, по словам доктора Амосова, выдаст вам вексель, который, увы, никто не может оплатить».

Также медленно, с детства, развивается атония толстого кишечника. Из-за отравления стенки толстого кишечника, а также растягивания ее каловыми камнями, нервы и мышцы стенки толстой кишки настолько парализуются, что перестают отвечать на нормальный рефлекс, перистальтика отсутствует. Отсюда позыва на дефекацию нет долгое время.

Запорам способствует игнорирование, опять-таки с детства, позыва на дефекацию. Вот типичный пример, взятый мной из книги Мантовани Ромоло «Искусство вылечить себя природными средствами».

«Когда за несколько минут до перемены школьник чувствует нужду, но сдерживается, не решаясь попроситься, так как опасается, что ему в этом могут отказать, что он обратит на себя внимание и прочее, антиперистальтическое движение отодвигает материал в подвздошную область, где он накапливается. Позывы стихают или даже исчезают совсем. Но вот звенит звонок на перемену, ребенок с увлечением начинает играть и позыв вновь дает о себе знать, но он это опять подавляет, думая, что ему хватит времени после игры, чтобы сходить в уборную. Но вот совсем неожиданно для него наступает пора опять возвращаться в класс, а нужда опять-таки дает о себе знать. На этот раз, опасаясь замечаний, он не решается попроситься выйти и делает все усилия, чтобы перетерпеть. Причем, если такая задержка повторяется неоднократно, то вскоре

она вызывает снижение активности и чувствительности нервов, отвечающих за эту функцию. Рефлексы не дают необходимого возбуждения, а чувство нужды притупляется, как бы отходит на второй план, и ребенок даже не замечает, несмотря на плохое пищеварение, тяжесть в голове, пониженную успеваемость, что в течение 4—5 дней подряд он не ходит в туалет».

И в зрелом возрасте: утренняя спешка, неуютный туалет, частые командировки и т. д. приводят к запорам.

Вышенаписанное особенно относится к женщинам. Из 100 лечащихся женщин 95 болеют запорами. Беременность, особенно во второй половине, также способствует запорам.

Я пока не буду подводить итоги последствий запора и загрязнения толстого кишечника каловыми камнями. Более полная картина будет ясна при описании других функций толстого кишечника.

Выделительная.

Толстая кишка обладает способностью выделять в просвет пищеварительные соки с небольшим количеством ферментов. Из крови в просвет кишки могут выделяться соли, алкоголь и другие вещества, которые иногда вызывают раздражение слизистой оболочки и развитие болезней, связанных с ней. Таков же механизм раздражающего действия на слизистую оболочку толстой кишки соленой и острой пищи. Как правило, геморрой всегда обостряется после кушания селедки, копчений, блюд с уксусом.

§ 3. Роль микрофлоры в толстом кишечнике

Давайте подробнейшим образом познакомимся с деятельностью микроорганизмов, обитающих в толстом кишечнике.

Здесь обитают более 400—500 различных видов бактерий. Как утверждают ученые — в 1 грамме испражнений их в среднем находится 30—40 миллиардов. По данным Коанди, человек выделяет с фекалиями в сутки около 17 триллионов микробов! Напрашивается закономерный вопрос, почему их так много?

Оказывается, нормальная микрофлора толстого кишечника не только участвует в конечном звене пищеварительных процессов и несет защитную функцию в кишке, но из пищевых волокон * производит целый ряд важных вита-

* Пищевые волокна — неусвояемый организмом растительный материал: целлюлоза, пектин, лингин и т. д., подробнее смотрите в части о питании.

минов, аминокислот, энзимов, гормонов и других питательных веществ. Отсюда видно, что деятельность микрофлоры дает нам существенную прибавку в нашем питании, делает его устойчивым и менее зависимым от окружающей среды. В условиях нормально фукционирующего кишечника они способны подавлять и уничтожать самых различных патогенных и гнилостных микробов.

Например, кишечные палочки синтезируют 9 различных витаминов: B_1, B_2, B_6, биотин, пантеоновую, никотиновую и фолиевую кислоты, B_{12} и витамин К. Они же и другие микробы обладают также ферментативной деятельностью, разлагая пищевые вещества по тому же типу, что и пищеварительные ферменты, синтезируют ацетилхолин, способствуют усвоению организмом железа; продукты жизнедеятельности микробов оказывают регулирующее действие на вегетативную нервную систему, а также стимулируют нашу иммунную систему.

Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная обстановка — слабокислая среда и пищевые волокна. В большинстве же кишечников обычно питающихся людей условия в толстой кишке далеки от нужных. Гниющие каловые массы создают щелочную среду. А эта среда уже способствует росту патогенной микрофлоры.

Как уже нам известно, кишечные палочки синтезируют витамины группы В, которые, в частности, выполняют роль технического надзора, предупреждая бесконтрольный рост тканей, поддерживая иммунитет, т. е. осуществляя противораковую защиту. В 1982 году в газете «Правда» было опубликовано краткое сообщение о том, что в Латвийской академии наук открыта схема нарушения противораковой защиты. Оказывается, при гниении белка в толстом кишечнике образуется метан, который разрушает витамины группы В.

Прав оказался доктор Герзон, заявив, что рак — это месть Природы за неправильно съеденную пищу. В своей книге «Лечение рака», он говорит, что из 10 000 случаев рака — 9999 являются результатом отравления собственными каловыми массами и только один случай — действительно уже необратимых изменений организма дегенеративного характера.

Образующаяся при гниении пищевых продуктов плесень способствует развитию серьезной патологии в организме.

Вот что по этому поводу говорит теоретик и практик по вопросам омоложения организма кандидат биологических наук Аракелян С. А. («Строительная газета», 1 января 1985 г.):

«В Матенадаране — знаменитом на весь мир хранилище древнеармянских рукописей — есть сочинения средневековых целителей, к примеру, Мхитара Гераци, где причиной опухолей признается плесень. Как известно, причина рака у человека, животных и птиц до сих пор не установлена. Но известно, что кормление птиц сырым, пораженным плесенью картофелем, резко увеличивает число заболевших птиц.

...Кстати, главная причина большинства сердечно-сосудистых заболеваний, на мой взгляд, — отложение не холестерина (его гораздо меньше, чем думают), а плесени».

Теперь обратимся непосредственно к высказываниям средневековых армянских врачей.

«Когда человек объедается и не все продукты усваиваются при этом, то часть пищи гниет. А в развивающейся плесени прорастают семена, которые всасываются в кровь, разносятся по телу и начинают прорастать в наиболее благоприятных (ослабленных) местах тела. Это могут быть участки сосудов. Прорастая, споры дают продукт жизнедеятельности в виде белых воскоподобных веществ. Это они называли «белым раком» — по нашей терминологии склероз. Идет время, процесс затягивается, и гниющие массы кишечника вызывают перерождение плесени, которая поражает уже суставы, т. е. «серый рак» — по нашей терминологии артрит. Далее появляется депо, в которое откладываются переработанные продукты, переведенные человеком в ненужные в таком количестве. Депонированные части продуктов питания, в виде переработки, называются «черным раком» — по нашей терминологии злокачественной опухолью, против которого защиты нет».

Таким образом, здесь указана цепочка патологии — склероз, артрит и рак, которая имеет свое начало в толстом кишечнике.

Производя чистку толстого кишечника и печени, вы убедитесь в правоте вышеизложенного, увидите вышедшую из вас плесень в виде черных лоскутков!

Внешним признаком образования плесени в организме и перерождения слизистых оболочек толстого кишечника, а также авитаминозом витамина А, будет образование черного налета на зубах. При наведении порядка в толстом кишечнике и достаточном снабжении организма витамином А или каротином, этот налет пропадет сам собой.

Обычно питающийся человек почти всегда пребывает в состоянии авитаминоза витамина А. При этом медленно, но верно происходит перерождение слизистой оболочки тол-

стого кишечника, нарушаются процессы его восстановления. Это одна из причин, почему именно в толстом кишечнике возникает колит в различных видах, полипы и бог весть какая дрянь. Однако, здоровье можно восстановить, о чем будет сказано далее.

§ 4. Теплообразование в толстом кишечнике

Теперь разберем еще одну функцию толстого кишечника недавно открытую современной наукой, но известную древним мудрецам.

Толстый кишечник является своеобразной «печью», которая обогревает не только все органы брюшной полости, но и (посредством крови) весь организм. Ведь подслизистый слой кишечника является наибольшим вместилищем кровеносных сосудов, а следовательно и крови.

Механизм действия «печки» таков: при реализации генетической программы развития любого организма в окружающую среду выделяется большое количество энергии. Так, оказалось, что яйца курицы разогревают сами себя, а роль наседки в том, чтобы поддерживать определенную температуру этого нагрева.

Микроорганизмы, обитающие в толстом кишечнике, также при своем развитии выделяют энергию в виде теплоты, которая греет венозную кровь и прилежащие внутренние органы. Поэтому недаром столько микроорганизмов образуется в течение суток — 17 триллионов!

Обратимся опять к рис. 2 и 4. Природа расположила толстый кишечник таким образом недаром. Именно такая конфигурация и расположение его способствуют наилучшему

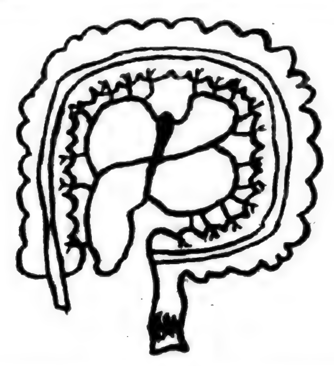


Рис. 4. Толстый кишечник как обогреватель крови.

обогреву брюшных органов, крови и лимфы. Жировая ткань, окружающая кишечник, служит своеобразной тепловой изоляцией, предотвращающей потерю теплоты через переднюю стенку живота и бока; сзади спина с мощными мышцами, а снизу кости таза служат опорой и каркасом этой «печки», направляя теплоту вместе с током крови и лимфы вверх.

Возможно, это одна из причин, способствующих тому, что вертикальное расположение туловища более теплосберегающее и вызывает меньшие потери теплоты в виде теплового излучения (которое направлено вверх), чем горизонтальное, а также лучше способствует циркуляции крови, лимфы и энергии (по китайским каналам), которые движутся снизу вверх и наоборот. Все это очень мудро, экономно и ладно создано.

§ 5. Энергообразующая функция толстого кишечника

Вокруг любого живого существа образуется свечение — аура, которая говорит о наличии в организме плазменного состояния вещества — биоплазмы.

Микробы также имеют вокруг себя свечение — биоплазму, которая заряжает воду и электролиты, всасывающиеся в толстом кишечнике. А электролиты, как известно, один из лучших аккумуляторов и переносчиков энергии. Эти энергонасыщенные электролиты вместе с током крови и лимфы разносятся по всему организму и отдают свой высокий потенциал энергии всем клеточкам тела, постоянно подзаряжая их, а также подзаряжая собственное плазменное тело организма через систему китайских каналов *.

Об этом знали давным-давно в древней Индии, Китае, Японии и Тибете. Область живота вокруг пупка они называли «Печь Хара», «Набхипадма» (лотос пупка) и т. д. Эта область соответствует элементу «огонь» и силам трансформации, как в физическом, так и в психическом смысле (пищеварение, усвоение, превращение неорганических веществ в органические, а также трансформации органических веществ в психические энергии).

Освещая только физический смысл этой области, из вышеизложенного нам становится ясно, почему древние мудрецы называли это «печью», откуда берется здесь элемент

* «Если канал проводимости считать электролитом» — эта фраза взята мной из книги «Вопросы Биоэнергетики», Алма-Ата, 1969 г. Желающие более подробно ознакомиться с этим вопросом прочтите эту книгу.

«огонь», как происходит трансформация органических веществ в психические энергии (биоплазму).

В том, что теплообразующая и энергообразующая функции толстого кишечника вносят в энергетику организма существенный вклад, можно убедиться на практике.

«Отключим» толстый кишечник голоданием. Микрофлора перестанет выполнять свои функции. «Печка» — гаснет, и мы ощущаем, что нам холодно, расслаблено ходим, теряем силы. Если голодание, по утверждению многих авторитетов — полноценное питание за счет внутренних резервов, почему снижается температура тела и живость? Ведь главный энергетический цикл — трикарбоновых кислот (цикл Кребса) — имеется как при голодании, так и при еде. Отсюда при голодании (питании внутренними резервами) происходило бы только «съедание» самого себя, без потери температуры тела и утраты тонуса пока есть, что съедать. Но на практике этого нет. Вероятно, такая форма существования хозяина и микроорганизмов, как одного организма, более энергонезависима, экономна и устойчива, чем организм без микрофлоры.

Отсюда становится ясным, почему при пищевом рационе в 1000 калорий, но содержащем живые растительные продукты (фрукты, овощи, проросшее зерно, орехи, каши) люди гораздо лучше себя чувствуют и выносливее, чем съедая 3000 и более калорий в день «мертвой» вареной пищи, которая не дает питания для микрофлоры, а лишь перегружает выделительные системы, дополнительно забирая энергию на обезвреживание и удаление. Вот почему современные люди зябнут, хотя и носят теплые вещи, а также быстро утомляются как от физической, так и умственной работы.

§ 6. Стимулирующая система толстого кишечника

Наш организм имеет особые системы, которые стимулируются разнообразными воздействиями внешней среды.

Например, посредством механического раздражения подошвы стопы стимулируются все жизненно важные органы; посредством звуковых колебаний стимулируются особые зоны на ушной раковине, также связанные со всем организмом; световые раздражения через радужную оболочку глаза также стимулируют весь организм, и по радужной оболочке ведется диагностика; и на коже находятся определенные участки,

которые связаны с внутренними органами, так называемые зоны Захарьина-Геда и т. д.

Так вот, толстый кишечник тоже имеет особую систему, посредством которой стимулируется весь организм. Посмотрите на рис. 5 из книги Куреннова «Русский Народный Лечебник». Каждый участок толстого кишечника стимулирует определенный орган. Стимуляция эта осуществляется так: дивертикул заполняется отработанной пищевой кашицей, в которой начинают бурно размножаться микроорганизмы, выделяя энергию в виде биоплазмы, которая воздействует стимулирующе на этот участок, а через него на орган, связанный с этим участком.

Если данный участок забит «накипью», каловыми камнями, то стимуляции нет, и начинается потихоньку угасание функции данного органа, а также развитие специфической патологии.



Рис. 5. Стимулирующая система толстого кишечника.

Как показывает практика, особенно сильно накипь образуется в местах сгибов толстого кишечника, где продвижение каловых масс замедляется. Так, на рис. 6 показана «накипь» и наиболее частые болезни. Так, место перехода тонкого кишечника в толстый питает слизистую носоглотки; восходящий сгиб — щитовидную железу, печень, почки, желчный пузырь; нисходящий сгиб — бронхи, селезенку, поджелудочную железу; изгибы сигмовидной кишки — яичники, мочевой пузырь, половые органы.

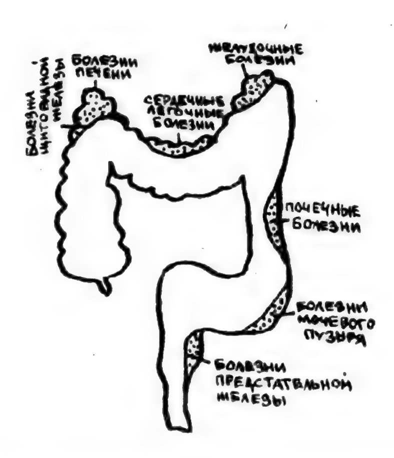


Рис. 6. Образование «накипи» и болезни. Заштрихованное — «накипь».

Стимулирующая система толстого кишечника указывает на необыкновенную изобретательность Природы, ее умение использовать все с максимальной пользой при минимуме затрат.

СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно.

Л. Бернес

Вот мы подошли к еще одному важному вопросу, разобравшись с которым, поймем простую истину — **все болезни к нам приходят через рот.**

Наш организм обладает мощной и многоступенчатой системой очищения организма.

Во-первых, в толстом кишечнике обезвреживаются и выводятся токсины и ненужные питательные вещества.

Далее пойдем по ходу крови от толстого кишечника. Следующая очистительная ступень — печень. Здесь происходит обезвреживание всего того, что принесла кровь от кишечника. Печень их может сбрасывать через желчный проток в кишечник и далее через кишечник обычным путем, но может и «закапсулировать» в своих желчных проходах и оставить на всю жизнь. Здесь также образуются парные соединения, к токсинам присоединяется определенное ве-

щество, с которым они легко сбрасываются через последующую ступень — почки.

Почкам помогает соединительная ткань организма. Это связки, сухожилия, стенки сосудов и вообще те клетки организма, которые служат каркасом и на которые крепятся рабочие клетки.

Так вот, соединительная ткань вбирает в себя различную дрянь, чтобы кровяное русло было чистым. Когда же предоставляется возможность, то они отдают то, что впитали, обратно в кровь и это выводится через почки наружу.

О том, сколько может вбирать в себя соединительная ткань, иллюстрирует случай, рассказанный Ю. А. Андреевым:

«И вот приходит мамаша и говорит, что ее врачи обещали уже через неделю смертельный исход. Плачет. Дочка бутончик — 17 лет, красотулечка. Нельзя ли что-нибудь сделать? Ну, все равно уже деваться некуда, и мы пошли своим путем. Почистили печень, об этом речь у нас впереди. Начали общую чистку организма — с голодания. И вот эта грация, эта юная красавица, этот бутончик 63 кг весу прошла через 28-дневное голодание. Она получала только воду и клизмы, каждый день 2 клистира. Ежедневно из нее выходило фантастическое количество дерьма. В итоге она похудела до 40 кг. И это было 23 кг дерьма, которое находилось внутри нее, внутри клеток».

От себя добавлю, внутри клеток соединительной ткани, через которые питаются все остальные — рабочие клетки.

Жировая ткань также является своеобразным «отстойником» шлаков, так как обмен веществ там очень мал, они надежно там залегают. Прочтите вновь высказывания Н. А. Семеновой по этому поводу.

Далее, если все эти ступени «под завязку» забиты, а также если кушается много крахмалистой и жирной пищи, которая вышеописанными органами не выводится, включается ступень сброса шлаков через полые органы, имеющие выход наружу.

Первой в работу включается носоглотка. Через нее крахмалистые, жирные и прочие шлаки выбрасываются в виде слизи вон. Отсюда все наши постоянные отхаркивания, сморкания.

Если происходит перегрузка и этого очистительного канала, то включаются дополнительные: гайморовые пазухи, слуховые проходы в ушах, у женщин влагалище (бели и другие выделения), часто закисают глаза.

И наконец, когда и этого становится недостаточно или по какой-то другой причине вышеупомянутые каналы закрыты, включаются две последние ступени: легкие и кожа.

О том, что в толстом кишечнике идет гниение и другие ненормальные явления с образованием вредных газов, можно судить по тяжелому, зловонному запаху, идущему изо рта при дыхании. Многие стараются избавиться от этого запаха — чистят зубы, полощут рот, прыскают дезодорантом, а он как был, так и есть. Помните, тяжелое дыхание лишь следствие, а причина в противоположном конце. Очистите толстый кишечник, и запах пройдет сам собой.

Наконец, слизь образуется в самих легких. Крахмалистые и другие выделения в виде слизи являются прекрасным кормом для патогенных микроорганизмов. Эти микроорганизмы, попадая с воздухом в легкие, находят здесь идеальные условия для своего размножения — тепло, влагу и корм. И вот продукты переработки микроорганизмами слизи уже в виде гноя вытекают через бронхи, носоглотку. От токсического содержания гноя раздражается и воспаляется слизистая оболочка легких, носоглотки со всеми вытекающими отсюда последствиями. Таков же механизм возникновения эрозии влагалища, воспаления среднего и внутреннего уха.

Кожа сигнализирует о перегрузке организма шлаками дурными запахами, сыпью, угрями, прыщами и различного рода экземами. В связи с этим надо отметить, что в зависимости от предпочитаемого питания разные симптомы, например, от мясного — воняют ноги; от крахмалистого с сахаром и жирами — прыщи, угри, причем локализация их на теле самая различная: лицо, спина, грудь, ягодицы, ноги, плечи. И вообще, от неправильного сочетания продуктов питания помимо вышеуказанных явлений могут возникать и фурункулы.

Пивные дрожжи, применяемые при фурункулезе, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи, благодаря большому содержанию в них витаминов группы В. Это позволяет в самом начале ликвидировать процесс неправильного и неполноценного усвоения пищи, и нет той гнили, которая выделяется в виде гноя через фурункулы. Дрожжи также нормализуют pH среды в толстом кишечнике. Именно эти два механизма, помимо ударного воздействия витаминов группы В, лежат в основе исцеляющего действия пивных дрожжей.

Понижение теплотворной функции толстого кишечника, засорение организма шлаками приводит к тому, что где-

нибудь скапливается слизь. Например, в грудных железах у женщин. Во-первых, там понижен обмен веществ по сравнению с остальным организмом. Во-вторых, принятие холодной пищи и особенно различных прохладительных напитков, которые резко охлаждают эту область, вызывает затвердение жировой и крахмалистой слизи, образуется «киста».

От сидячего образа жизни, сидячей работы резко тормозится кровообращение в малом тазу — появляется застой крови. Это является другой причиной, почему именно здесь накапливается слизь — у мужчин вокруг предстательной железы, а у женщин — в яичниках.

Наиболее вредными продуктами, вызывающими кисту груди и яичников, опухоль предстательной железы, являются мороженое, замороженные сливки, сметана, холодное жирное молоко. Если их употреблять часто, то, как говорит Мики Куш (специалист по макробиотике), вы обязательно будете иметь кисту.

Далее в этой кисте прорастают споры плесени, как на питательном участке, и начинается рак, дающий метастазы. Мы сами его кормим, лелеем, а потом удивляемся — отчего все это.

Если первая цепочка патологии: склероз — артрит — рак идет от грязного толстого кишечника, то и вторая — перегруз выделительных систем — залежи слизи — увядание защитных сил организма — рак, также идет из грязного толстого кишечника.

В заключение приведу выдержку из книги «Искусство вылечить самого себя природными средствами».

Доктор Пошэ пишет: «Я установил, что у женщин, заболевших раком груди, в 9 случаях из 10 наблюдалась задержка в работе кишечника. Если бы за 10—15 лет до этого была проведена соответствующая профилактическая работа, то они не получили бы ни опухолей груди, ни рака какого бы то ни было вида».

Дальнейшее перечисление и развитие патологии, идущей из грязного толстого кишечника, не имеет смысла, да и не нужно. Ясно главное, нужно иметь ЗДОРОВЫЙ и ЧИСТЫЙ толстый кишечник.

ОЧИСТКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИИ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Прежде чем приступить к описанию восстановления толстого кишечника, кратко суммируем для большей ясности, что нам надо восстановить и отчего происходит разлад.

1. Восстановить чистоту толстого кишечника и нормализовать pH среды (слабокислую) толстого кишечника.

Это позволит ликвидировать главный очаг загрязнения организма — разгрузит системы очистки.

Кишечник загрязняется от неправильного сочетания пищевых продуктов, вареной и рафинированной пищи, неправильного приема жидкостей и неестественных напитков.

Пища, вызывающая запоры и сильно закрепляющая: все виды мяса; шоколад, какао, сласти, белый сахар, коровье молоко, яйца, белый хлеб, пирожные и торты.

Недопустимо потребление пищи в 2—3 и более раз (по Шаталовой Г. С. в 10 раз), чем необходимо.

2. Восстановить перистальтику и кишечные стенки.

Это позволит полноценно выполнять толстому кишечнику свои функции.

Нарушается: от растягивания стенок кишечника каловыми камнями, образования «накипи», от питания токсическими продуктами, от всей этой грязи, недостатка необходимой естественной пищи. Авитаминоз витамина А. Волевое подавление позывов на стул. Использование слабительных.

3. Восстановить микрофлору толстого кишечника, что приведет:

а) к полноценному питанию за счет дополнительных питательных веществ и витаминов, синтезируемых микробами;

б) наладится теплотворная и энергообразующая функции толстого кишечника, что приведет к нормализации обогрева всего организма и возрастанию мощности биоплазменного тела организма;

в) произойдет нормализация стимулирующей системы толстого кишечника, что сделает более жизнеспособным наш организм;

г) нормализуется и возрастет мощь иммунной системы организма.

Дисбактериоз возникает от вареной, смешанной, рафинированной, лишенной пищевых волокон пищи. Употребление лекарств, особенно антибиотиков, угнетает и извращает нашу микрофлору.

§ 1. Подготовка организма к очищению

Прежде, чем приступать к очищению, это касается любого его вида, надо провести предварительную подготовку,

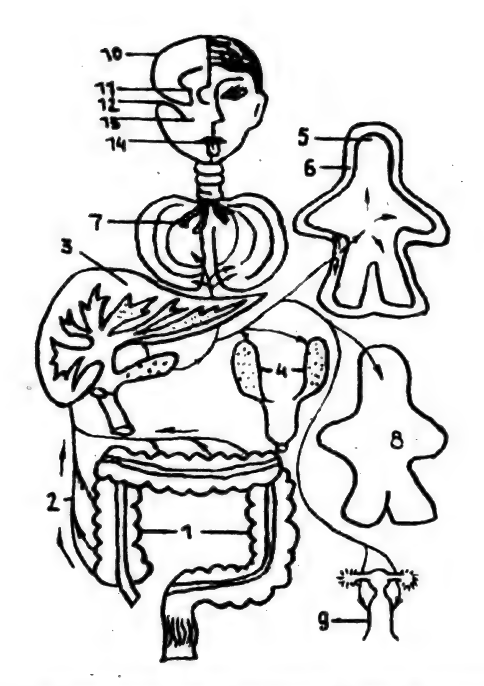


Рис. 7. Система очищения организма и толстый кишечник.

Пояснения к рис. 7. 1. Толстый кишечник. 2. Кровь. 3. Печень. 4. Почки. 5. Соединительная ткань. 6. Жировая ткань. 7. Легкие. 8. Кожа. 9. Женские половые органы. 10. Лобная пазуха. 11. Слезный проток. 12. Слуховой канал. 13. Гайморовы пазухи. 14. Ротовая полость и язык.

Кровь от толстого кишечника попадает в печень. Если печень не успевает обезвреживать поток токсинов, идущих от него, то кровь разносит их дальше по всему организму, где они аккумулируются и выводятся (обозначено стрелочками).

которая заключается в смягчении организма. Это является первым и НАИГЛАВНЕЙШИМ делом, от эффективности которого зависит успех очистительных процедур. Суть смягчения заключается в следующем: эта предварительная подготовка, позволяющая стронуть и подвести к органам выделения шлаки, токсины, где бы они не залегали. Задача самой очистительной процедуры лишь выбросить вон то, что подошло и скопилось в выделительных органах.

Смягчение организма можно производить по-разному, кому что подходит. Главная задача смягчения: расслабить, прогреть и напитать влагой организм. Этого можно достигнуть посещая влажную парную, сухую сауну или при-

нимая горячую ванну. Обезвоженным сухощавым людям больше подойдет горячая ванна, тучным — сухая сауна, а всем остальным влажная парная. Старикам больше подойдет горячая ванна, молодым — влажная парная. Длительность одной такой процедуры от 5 до 25 минут с ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ заканчиванием ее кратким (10—20 сек) прохладным или холодным воздействием в виде обливания. Главное, что вы должны почувствовать после смягчающей процедуры, это расслабленное прогретое тело. Таких процедур необходимо принять от 3-х до 5, а в некоторых случаях и более. Все зависит от степени загрязнения организма и качества выводимых шлаков. Принимать их надо одну в день или через день в зависимости от возможностей и индивидуальной переносимости тепла.

Очень хорошо способствует смягчению организма прием топленого масла по утрам натощак в количестве 20 грамм, а также небольшой масляный массаж всего тела утром, а затем ополаскивание (душ) теплой водой. Но помните, лицам тучным с жирной кожей и переизбытком слизи это не подходит. Им подойдет небольшой бег, прогревающий весь организм, усиливающий циркуляцию и отделение шлаков через кожу.

§ 2. Очищение с помощью клизм

После того, как вы смягчили свой организм 3—5 процедурами, можно переходить к очищению толстого кишечника. По учению натуропатов, всякое лечение должно начинаться с рентгеновского снимка толстого кишечника и его очищения.

Самый простой, доступный и эффективный способ очищения толстого кишечника — КЛИЗМЫ. Согласно древним медицинским источникам — Аюрведе, Чжуд-ши, клизмы помогают избавиться от 80% болезней человеческого организма. Отсюда, отнеситесь к этой процедуре со всей серьезностью. Автор опробовал множество различных вариантов клизм (состав, дозировка, периодичность и т. д.), в результате этого опыта сложился свой собственный подход и, как показала практика, он оказался наиболее эффективным из всего известного на эту тему.

Чтобы полностью понять все тонкости досконально, разберем процедуру клизмения. В качестве основы берется вода, которая механически вымывает содержимое толстой

кишки, но «прикипевшим» к стенкам каловым камням этого недостаточно. Обычно к воде добавляют лимонный сок (или раствор лимонной кислоты), яблочный уксус, слабый раствор марганцовки или другие антисептики и травы (ромашку, чистотел и т. п.). Эти вещества, отчасти нормализуя кислую среду в толстом кишечнике, тотальным образом действуют на весь спектр микрофлоры, «выкашивая» нужные и ненужные микроорганизмы. А отчасти неблагоприятно действуют на слизистую оболочку. Например чистотел ее здорово подсушивает. Как нам быть?

Вывод напрашивается сам: 1 — искать такое вещество, которое позволяло бы отрывать «накипь»; 2 — ингридиенты должны нормализовать pH внутренней среды, а также избирательно угнетать патогенную микрофлору, не затрагивая нужную, и 3 — они не должны раздражать слизистую оболочку кишечника.

Такое идеальное вещество имеется в Природе и более того, его вырабатывает сам организм — это собственная урина (моча) человека. Она идеально подходит по всем абсолютно параметрам. 1. Моча не только промывает толстый кишечник, но за счет большей концентрации солей, чем в плазме крови (разница может достигать 150 раз!) она за счет осмоса «насасывает» воду из стенок толстого кишечника и даже окружающего пространства вокруг него. Это приводит не только к «отквашиванию», но и отрыву накипи, каловых камней и слизи из брюшной полости! 2. Урина имеет pH кислой среды, причем в той концентрации, которая наиболее благоприятна самому организму! Поэтому отсутствует опасность передозировки — ведь одному она требуется несколько большая, чем другому. Ввиду того, что это продукт самого организма, то она избирательно угнетает все патогенное в организме, не трогая нужное! Таким образом полноценно и БЕЗОПАСНО восстанавливается нужная среда и микрофлора толстого кишечника. У многих животных, например, птиц, мочеотделение и калоотделение совмещены. Пусть это не смущает вас. 3. Урина, тем более собственная, не может ничего раздражать в организме. Наоборот, она снимает раздражение и лечит его! В урине вода структурируется самим организмом, в ней имеются собственные антисептики, а гормоны, витамины и белковые вещества — лучшие восстановители слизистой оболочки любого отдела организма!

Мочу для клизмения можно использовать как собственную, так и от здоровых людей, особенно однополых детей.

Однако, автор и эту процедуру улучшил так, что ее эффект МНОГОКРАТНО увеличился. Для этого необходимо собрать урину от любых людей (желательно домочадцев), чтобы получилось 2 литра. Налить ее в эмалированную посуду и без крышки кипятить до тех пор, пока не останется 500 грамм. В итоге вы получили уникальное вещество, которое на целый порядок, причем в лучшую сторону, отличается от жидких сред нашего организма. Остудите ее и в теплом виде сделайте клизму. Если вы раньше делали клизмы, прошли их несколько курсов, то после этой одной у вас может сложиться мнение, что вы вообще ничего не делали, ибо столько «добра» может выйти, о котором вы и не подозревали. Вы ощутите необычную мощь этого состава. Почему она так действует?

Это могучее действие объясняется несколькими факторами. 1 — сама вода становится совершенно другой, она приобретает суперструктуру. Остаются самые устойчивые — «жаропрочные» жидкие кристаллы, которые по исследованиям ученых делают наш организм невероятно устойчивым ко всем видам неблагоприятных воздействий. 2 — концентрация солей в такой урине может возрастать в 600 раз! Это необыкновенная сила, которая не только «насасывает» воду из организма, но и за счет сильнейшего горького вкуса отрывает полипы толстого кишечника с многообразием другой паталогии. Сильнейшим образом стимулируется стенка, перистальтика появляется сама собой. С 1—2 раза от такой клизмы убегают глисты и прочая живность, но при этом нужная микрофлора не ЗАДЕВАЕТСЯ! 3 — хотя от термической обработки в такой урине разрушаются все органические вещества, но зато образуются новые — неорганические, небелковые, которые многократно сильнее гормонов, витаминов и прочего во много раз!

В результате от таких клизм еще быстрее нормализуется pH и микрофлора, восстанавливается не только слизистая, но и перистальтика, излечивается геморрой, полипоз, колит, паропроктит. Но и это еще не все, ввиду высокой «насасывающей» способности в толстый кишечник поступает жидкость из всей брюшной полости, увлекая за собой слизь. В результате, вы освобождаетесь от патологической слизи (от которой можно освободиться только используя большие сроки голодания), которая «засела» в почках, поджелудочной железе, в стенках мочевого пузыря, половых органах и т. д. и угнетает их жизненную активность. Освобождаясь от слизи, все эти органы вновь возрождаются — вы сами в этом

убедитесь. Укрепляются мышцы паховой области, которые ослабляются и трещат от ослизнения. Я считаю это одним из главных факторов образования грыжи. Разгружаются все выделительные системы, особенно носоглотка. Множество людей прошли через эти клизмы и убедились в их высочайшей эффективности.

Предосторожности здесь небольшие, но их надо знать. 1. При сильном поражении слизистой оболочки толстого кишечника, например, язвенный колит, упаренная урина вначале будет вызывать боль, как от ожога. Потерпите, либо сделайте предварительно с обычной уриной. Боль указывает на то, что все ненужное отторгается, пораженное место залечивается. Вскоре образуется новая, здоровая ткань и вы ничего больше не почувствуете.

Особо подчеркну, не обязательно сразу начинать с упаренной до $^1/_4$ первоначального объема урины. Вначале, лучше начать с обычной. Затем упарьте до $^1/_2$ и только потом до $^1/_4$. Дальше упаривать не надо, ибо структура воды из наиболее энергетической, шестигранной призмы, преобразуется в обычное мыло и эффект пропадает. 2. Возможна сильнейшая ответная реакция организма на повышенную энергетику, которую несет такая клизма. От обилия энергии ваш организм первое время может «переворачиваться» и вы чувствуете себя очень плохо. Она выравнивает перекос в энергетике организма, и у кого он наибольший, получаются и наибольшие ответные реакции. Но, начав с малого, постепенно все придет в норму.

Теперь, зная эти особенности, приступим к описанию самой процедуры. Если будете делать с собственной уриной (я и рекомендую вам начать с нее), берите ее 1 литр, если с упаренной до $^1/_4$, то начинайте с 100—150 грамм и постепенно доведете до 500. Но если вы брезгливы, то просто подсаливайте воду, добавляя в 1 литр воды 2 столовые ложки поваренной соли.

В первом случае (когда используется обычная урина) применяйте кружку Эсмарха, во втором (упаренная до $^1/_4$ первоначального объема урина) обычную спринцовку (резиновую грушу).

Технология использования кружки Эсмарха следующая: наливаете в кружку (грелку) урину и подвешиваете ее на высоту не более 1,5 метра над уровнем пола. Наконечник с трубки снимаете и смазываете маслом или вазелином. Пережмите трубку, чтобы жидкость не вытекала (если есть краник, то закройте его). Примите коленно-локтевую позу

(таз должен быть выше плеч), введите трубку в анус на глубину 25—50 сантиметров. Далее отпустите пережим и постепенно впускайте жидкость в толстый кишечник.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ. Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, то жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирать ту маленькую полость, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Поэтому чтобы этого не было, контролируйте вливание — вовремя пережимайте трубку пальцами. По мере прохождения жидкости затора, увеличивайте просвет. При этом дышите медленно, плавно, но глубоко животом — выпячивая его на вдохе и подтягивая на выдохе. Все это позволит вам избежать различных осложнений и неприятностей. Когда толстый кишечник будет очищен — два литра жидкости вливаются в него за 30—40 секунд легко и свободно.

После того, как жидкость вошла, лягте на спину и приподнимите таз. Гораздо лучше, если вы выполните стойку на плечах («Сарвангасану») или заведите ноги за голову («Плуг»). В таком положении побудьте 30—60 секунд. Можете дополнительно повтягивать живот. За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникнет в поперечную. Далее, вы потихоньку ложитесь на спину и переворачиваетесь на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадет в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую. Именно такая техника позволяет равноценно промыть полностью весь толстый кишечник. Соблюдайте эти нюансы — они выверены практикой. В противном случае вы отмоете и оздоровите только часть толстого кишечника, оставив патологию — рассадник будущих болезней в самом его начале — слепой кишке.

Процедуру желательно проводить после опорожнения толстого кишечника в любое удобное время, но древние целители советуют при заходе солнца.

Сколько держать клизму? Древние целители советуют от захода солнца до первых сумерек. На мой взгляд спокойно полежите на спине или правом боку 5—15 минут, если не будет сильных позывов. Далее можете подняться и походить. Дождавшись позыва — идите в туалет. Но преимущество уриновых клизм в том, что они сами держатся внутри организма ровно столько, сколько нужно. Вначале позывы от них бывают быстрые и сильные, а далее, чем чище становится толстый кишечник, тем длительнее. Поэтому не

волнуйтесь, организм сам знает когда ее выпускать, ведь все осуществляется при его величайшем контроле.

Схемы выполнения уриновых клизм следующие. С собственной уриной (либо уриной молодого здорового человека, или, что лучше, детей) однолитровые — ежедневно в течение недели. 2-ю неделю делайте их через день; 3-ю — через 2 дня; 4-ю через 3 дня и 5-ю раз в неделю. Далее можете их продолжать раз в 1—2 недели. Этот цикл повторяйте 2—3 раза в году, в дни весеннего и осеннего равноденствия, а также (особенно в теплом виде) в январе-феврале.

С упаренной уриной цикл выглядит так. Начинайте со 10 грамм и через день увеличивайте дозу еще на 100 грамм. Так дойдете до 500 грамм за раз, сделайте таких 2—4 клизмы, а затем через день начинайте уменьшать дозу на 100 грамм, пока не дойдете до прежних 100 грамм. Далее можете делать 100-150-граммовую микроклизмочку раз в 1-2 недели.

Повторить этот цикл так же как и предыдущий, в те же сроки.

Если появятся осложнения, то дозировку не увеличивать, а сделать несколько с той же, а затем начать уменьшение. В следующем цикле у вас все будет нормально.

Теперь несколько наглядных примеров применения уриновых клизм.

ПОЛИПЫ в толстом кишечнике. Автор сам страдал ими. Перепробовал массу клизм (в том числе и с чистотелом, у некоторых людей он сильно иссушает слизистую толстого кишечника, что приводит к обострениям), но эффект был нулевым. После первых 2—3 микроклизм с упаренной уриной до $^{1}/_{4}$, самопроизвольно начали выходить полипы. Никаких неприятных ощущений при этом не наблюдалось. Об этом же мне рассказали и другие люди, их проделавшие.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАРОПРОКТИТ. У моего близкого знакомого был этот недуг. Ему ранее была сделана операция, но через некоторое время возник рецидив. В промежности образовался нарыв величиной с кулак и предстояла новая операция. Автор посоветовал делать 2 раза в день микроклизмочки (100-150 грамм) из упаренной до $^{1}/_{4}$ урины и постоянно держать из нее же компресс на промежности. Через 2 недели все прошло. Попутно исчез и хронический геморрой. Знакомый вспоминает, что первые микроклизмы вызывали сильное жжение в трещине и глубине нарыва. Но после того, как они вытащили гной, все

быстро прошло. Операция и прочее лечение отпали сами собой. Вот уже год, как нет никаких рецидивов.

ЗАПОРЫ, ГЛИСТЫ, ПОТЕРЯ АППЕТИТА И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ. Ко мне с благодарностью пришел 70-летний мужчина (образование высшее военное) и рассказал, что он страдал вышеуказанными болезнями. После прочтения моей работы по уринотерапии сделал 2—3 микроклизмочки из упаренной до $^1/_4$ урины. То, что начало происходить с ним, его крайне удивило. Буквально сразу из него вышло несколько крупных глистов в виде селитеров, сгустки медузообразной слизи. После этого кишечник заработал самостоятельно, появился аппетит, пропала головная боль, которой он мучался много лет. Об излечении от запоров и глистов автору рассказали и другие люди, что могу подтвердить и сам.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СЛИЗИ В ОБЛАСТИ ЖИВОТА. Автор убедился в этом на самом себе. Исчезло предгрыжевое состояние (рези в паху при резком отрыве 10-20 килограмм от пола); значительно повысилась чувствительность во время полового акта и вообще усилилась половая функция; перестала выделяться слизь из носовой полости; исчез хронический колит. Это же самое подтверждают и мои последователи.

Можно и далее приводить примеры удивительного действия уриновых клизм (прекрасно лечатся женские заболевания), но и этого достаточно, чтобы убедиться в величайшей эффективности подобных клизм. Но если они вас по каким-либо соображениям не устраивают — можете использовать малоэффективные обычные: с поваренной солью; с лимонной кислотой (1 чайная ложка кислоты на 2 литра воды); с яблочным уксусом 4—6% (2—3 столовые ложки на 2 литра воды) и так далее, проводя их по схеме, как с простой уриной. Улучшить подобные клизмы можно, если применять подогретую до 38—40 градусов талую, омагниченную воду.

Теперь поговорим об интересном и весьма нужном виде клизм, которые рекомендуют Аюрведа и Чжуд-ши. Автор опробовал их на себе, сделали их и другие люди, и остались очень довольны. Особенно рекомендуются эти клизмы тем, у кого организм плохо держит воду (склонен к обезвоживанию) и склонен к замерзанию (постоянно мерзнут руки и ноги). Подобное выражено у лиц хрупкого телосложения с сухой, шелушащейся кожей и постоянно мерзнущих. Особенно эти клизмы помогают в холодное, сухое время года, которое сильно угнетает этих людей.

2 Зак. № 574

Внешне симптомы обезвоживания и охлаждения организма (согласно Аюрведе, это вышел из равновесия жизненный принцип Ветер — доша Вата) выражаются в следующем: сильное газообразование, запоры или овечий кал, боли в пояснице, крестце, тазобедренных суставах, долгие месячные, истощение семени, сухость и шелушение кожи, зябкость, упадок сил, похудание. Если такие симптомы у вас налицо, особенно в холодное, сухое время года, то, применяя следующие микроклизмочки ежедневно или через день, постепенно избавитесь от них. Выполняются они следующим образом: берется 100 грамм обычного молока в него кладут 20 грамм топленого масла. Все это подогревают, чтобы масло растопилось, и в теплом виде, посредством спринцовки вводят в анус. Проделывать эту процедуру желательно на заходе солнца. Далее полежите. Как правило организм сам держит этот состав столько, сколько ему нужно. В результате этой процедуры субстанция (которая находится на квантовом уровне), вызвавшая в организме сухость и холод поглощается и нейтрализуется. Сухость и жесткость нейтрализуются влагой молока и смягчаются маслом, а холод — теплотой, которая имелась в молоке и появилась добавочно при его скисании. Как правило, после 2-3 таких микроклизмочек стул становится мягким, легким и колбасообразным.

Вы можете опробовать несколько составов и подобрать наиболее подходящий для себя. Полные люди должны помнить, что подобные клизмы могут увеличить в их организме слизь, поэтому применяйте их с оглядкой.

1 состав: молоко (100 грамм), топленое масло (20 грамм) — от запоров, овечьего кала, газообразования (нормализуется и микрофлора), иссушения и обезвоживания организма.

2 состав: основа как у первого (молоко и топленое масло), плюс щепотка имбиря или перца (черного, красного). Этот состав помогает от того, что и первый, но дополнительно подавляет слизь в организме. Поэтому его можно рекомендовать полным людям.

3 состав: основа как у первого, плюс 1/2 чайной ложки (5-10 грамм) поваренной соли. Это усиливает действие первого состава.

4 состав: основа как у первого состава, плюс 1/2 или одна столовая ложка сильного отвара полыни или 1/2 чайной ложки сока чеснока. Это весьма помогает при желчных расстройствах.

В качестве заменителя молока или его разбавителя (50 грамм на 50) можно воспользоваться отваром мяса (особенно

баранины) или костей. Все эти частности по-своему воздействуют на организм, смягчая, уменьшая слизь или желчь.

Итак, поле для творческого подхода к своему здоровью — корню организма — толстому кишечнику обширно. Поэтому пробуйте, подбирайте для себя и оздоравливайтесь.

После того, как вы очистили толстый кишечник, можете раз в две-три недели, можно и раз в квартал применять идеальный метод промывания ВСЕГО пищеварительного тракта — Шанк Пракшалану.

Шанк Пракшалана

Шанк Пракшалана, или Варисара — означает «Жест раковины», потому что вода проходит через пищеварительный канал, как через пустую раковину. Вода, поглощаемая ртом, проходит через желудок, а затем, проводимая простыми движениями, доступными всем смертным, проходит весь кишечник вплоть до выхода из него. Упражнение продолжается до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, как она вошла.

Подготовка.

Подогреть воду до температуры тела, подсолить из расчета 5—6 граммов на литр, что составляет немногим меньше, чем концентрация соли в плазме крови (маленькая столовая ложка без верха на литр воды). Вода должна быть соленой, ибо без примеси соли она бы поглощалась посредством осмоса через слизистую оболочку и выводилась затем в виде мочи, а не через задний проход. Если вода покажется вам слишком соленой, можете уменьшить концентрацию соли, чтобы вода стала для вас приемлема.

Благоприятный момент.

Наиболее благоприятным моментом является утро, натощак. Вся промывка, как показывает практика, занимает час-полтора, а по мере освоения 45—60 минут.

Вот схема полного осуществления прохождения воды через пищеварительный канал.

1. Выпить стакан соленой воды.
2. Немедленно выполнить предписанные движения.
3. Выпить стакан и выполнить серию движений. Во время выполнения этих движений вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

Продолжайте чередовать выпивание стакана воды и движений, пока вы не выпьете всего 6 стаканов воды.

В этот момент надо идти в туалет.

Обычно первая эвакуация происходит почти немедленно. За первой порцией кала, имеющего форму испражнений, последуют другие, более мягкие, а затем и жидкие.

Если этого не происходит немедленно или же в течение 5 минут, надо повторить движение, не выпивая больше воды, а затем вернуться в туалет. Если ожидаемого результата не произойдет, то надо привести в действие эвакуацию посредством промывания (пол-литра воды), производимого обычными средствами (грушей или по Уокеру). Как только сифон приведен в действие, то есть как только первые испражнения пошли, остальное последует автоматически.

Один совет: после каждого посещения туалета и после пользования обычной туалетной бумагой ополоснуть задний проход теплой водой, обсушить и смазать растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью. Некоторые чувствительные люди подвержены этому слабому раздражению, которое легко предупредить.

После этого первого испражнения надо: снова выпить стакан воды, произвести движение, затем вернуться в туалет, и каждый раз будет эвакуация. Продолжать так последовательно пить воду, делать упражнения и посещать туалет, пока вода не станет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм. В зависимости от загрязнения кишок понадобится от 10 до 14 стаканов, редко больше.

Когда вы будете удовлетворены результатом, то есть когда вода будет досточно чистой, по вашему мнению, на выходе, вы должны прекратить процедуру. Вы еще несколько раз сходите в туалет в течение последующего времени. Затем можно выпить 3 стакана несоленой воды и сделать Вамана-Дхоути (два пальца в рот чтобы вызвать рвоту). Это выключит сифон и полностью опорожнит желудок. По традиции йоги всегда делают Вамана-Дхоути после Шанк Пракшаланы.

Первое движение.

Исходное положение: стоя, ступни расставлены примерно на 30 сантиметров, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Хорошо выпрямить спину, дышать нормально.

Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться сначала влево, не задерживаясь в конечном положении,

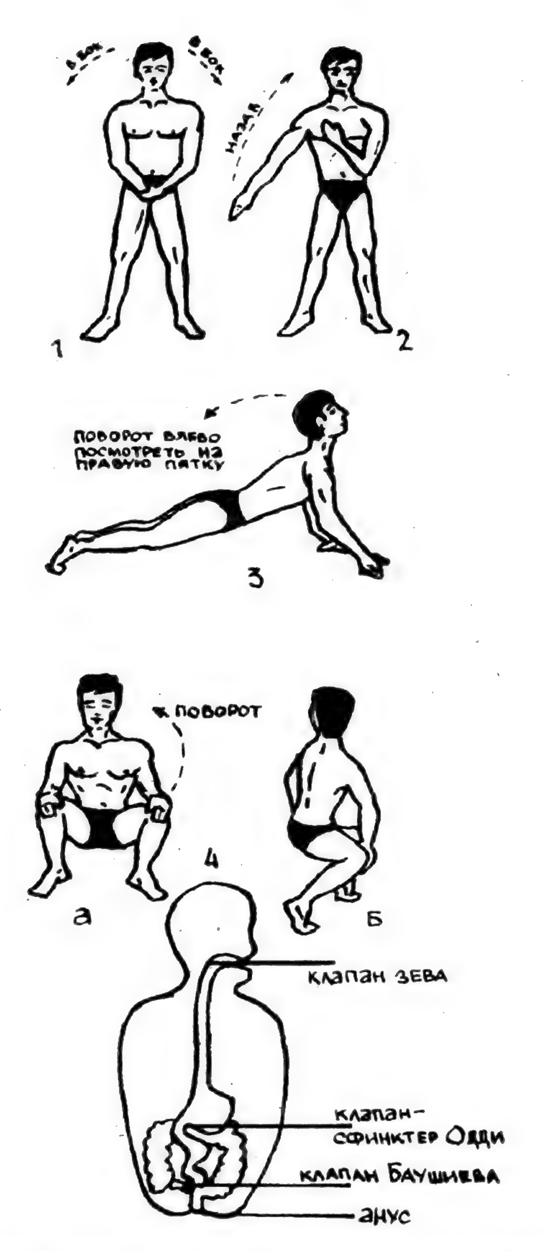


Схема провода воды через желудочно-кишечный тракт.

выпрямиться и немедленно наклониться вправо. Повторить 4 раза это двойное движение, то есть совершить 8 наклонов, попеременно влево и вправо, что займет в общей сложности около 10 секунд. Эти движения открывают привратник желудка и при каждом движении (наклоне) часть воды проникает в 12-перстную кишку из желудка.

Крестиками показаны клапаны-заслонки, которые надо открывать с помощью вышеприведенных движений.

Второе движение.

Это движение заставляет воду продвигаться в тонких кишках.

Исходное положение то же, то есть стойка с расставленными ступнями. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад как можно дальше; смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернуться в исходное положение и совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить 4 раза. Общая продолжительность движения — 10 секунд.

Третье движение.

Вода продолжает поступать в тонкие кишки благодаря следующему движению: выполнить вариант «Кобры». Только большие пальцы ног и ладони касаются пола, следовательно, бедра остаются над землей. Ступни раздвинуты примерно на 30 сантиметров (это важно). Когда положение принято, поверните голову и туловище до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (то есть, если вы поворачиваетесь направо, то надо смотреть на левую пятку), не останавливаясь в крайнем положении, вернуться в исходное и сделать то же самое в другую сторону. Повторите 4 раза по два движения. Время 10—15 секунд.

Четвертое движение.

Воду, достигшую конца тонких кишок, надо провести через толстые кишки посредством 4-го и последнего движения. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому, за исключением лиц, страдающих заболеваниями колена или мениска. Эти люди могут прибегнуть к варианту, описанному ниже.

Исходное положение:

а) сесть на корточки, со ступнями, расставленными примерно на 30 см, причем пятки помещаются у внешней стороны бедер, а не под седалищем, кисти положены на колени, которые расставлены приблизительно на 30 см;

б) повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладони толкают попеременно правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку так, чтобы прижать половину живота и нажать на толстые кишки. Смотреть позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот.

В то время как для предыдущих упражнений было маловажно, начать ли в правую сторону или в левую, для данного упражнения предпочтительно сдавливать правую сторону живота в первую очередь. Как и все предыдущие движения, это движение должно выполняться 4 раза. Общая продолжительность — 15 секунд.

Вариант 4-го упражнения.

Это движение берет начало от Ардха Матсиендрасана (скрученная поза). При этом ступня просто приложена к внутренней стороне бедра и не проходит с другой стороны. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклонено назад. Руки опираются о согнутое колено, которое служит рычагом для перекручивания позвоночника и прижимания бедра к низу живота.

Случай неудачи.

Если после того как выпито, например, 4 стакана, вы чувствуете, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник и возникло ощущение переполнения, доходящее до тошноты, то это означает, что горловина привратника (клапан между желудком и 12-перстной кишкой) не открылась так, как следовало бы. Вновь проделайте 2 или 3 раза серию упражнений, не выпивая больше воды. Исчезновение тошноты покажет, что проход открыт. Как только сифон приведен в действие, то уже не будет затруднений и вы можете продолжать процесс. Но может случиться, что у некоторых лиц газовая пробка из продуктов брожения препятствует приведению в действие сифона. В данном случае достаточно нажать на живот руками или сделать Сарвангасану (стойка на плечах) вместе с 4-мя другими упражнениями.

В самом неблагоприятном случае, то есть когда вода вовсе не покидает желудок, вам остается два решения: вызвать рвоту, пощекотав основание языка двумя пальцами

правой руки, чтобы наступил рвотный рефлекс. Облегчение наступит радикально и немедленно. Или ничего не делать. Вода эвакуируется сама собой в виде мочи. После упражнения следует отдохнуть и избегать голодания.

Первая еда.

После Шанк Пракшаланы надо обязательно выполнить следующие предписания. Есть не раньше, чем через 30 минут после упражнений и не позднее 1 часа после конца упражнений. Абсолютно ЗАПРЕЩАЕТСЯ оставлять пищеварительный тракт без пищи в течение более часа после упражнений.

ПЕРВАЯ ЕДА будет состоять из вареного риса (следовательно, не из целого риса, клетчатка которого раздражала бы слизистую оболочку кишечника), вареного на воде и даже можно переваренного, зерна должны таять во рту. Рис может быть приправлен слегка подсоленным томатным соусом, но без перца. Рис может сопровождаться хорошо переваренной левицей или морковью. Надо съесть вместе с этой едой 40 г сливочного масла. Вы можете распустить его в рисе или съесть в ложечке. Рис можно заменить вареной пшеницей, овсом и так далее.

Важно.

Рис нельзя варить на молоке. В течение 24 часов, которые следуют за упражнениями, запрещается пить молоко или кефир.

Кроме того, в течение тех же 24 часов запрещается кислая еда и напитки (это одна из причин запрещения кефира), фрукты и сырые овощи. Хлеб разрешается во время второй еды после упражнений. Лично я пил во время второй еды морковный сок или яблочный со свекольным (в пропорции 1 : 4 или 1 : 5), ел салаты и чувствовал себя нормально. Поэтому отнеситесь к этим рекомендациям творчески. Через 24 часа вы можете вернуться к вашему обычному режиму, избегая, однако, всякого излишества и мяса.

Питье.

Поглощение соленой воды привлечет посредством высокой осмотической активности часть жидкости из крови в кишечную среду. Таким образом, жидкая часть крови идет в направлении, противоположном обычному всасыванию, прочищая при этом МИКРОВОРСИНКИ тонкого и толстого кишечника. Именно этот факт делает Шанк Пракшалану уникальной. Я не знаю ни одну чистку, которая очищала

бы наши микроворсинки (гликокаликс) — это универсальный пористый катализатор, от эффективности которого, в основном, и зависит наше питание.

В связи с вышеизложенным у вас будет естественным ощущение жажды. Не принимайте никакой жидкости, даже чистой воды до вашей первой еды, потому что вы будете продолжать «кормить» сифон, то есть ходить в туалет. Во время вашей первой еды и после нее вы можете пить воду или легкие настои, или как я — свежевыжатые соки.

То, что испражнения появятся только через 24 или 30 часов, никого не удивит. Они будут золотистыми, желтыми и без запаха, как у грудного ребенка.

Лица, страдающие запорами, могут делать Шанк Пракшалану каждую неделю, но лишь с 6-ю стаканами воды. В этом случае весь цикл осуществляется приблизительно за 30 минут. Это наилучшее перевоспитание кишечника. При этом не растягиваются стенки толстых кишок.*

Благоприятное воздействие.

Помимо того, что вы очистите весь пищеварительный канал, вы ощутите и отдаленные благоприятные воздействия: свежее дыхание, хороший сон, исчезновение сыпи на лице и теле. Если будете питаться, как будет описано дальше, исчезнут телесные запахи. При этом тонизируется печень — это замечается по цвету первых испражнений — и другие железы, связанные с пищеварительным трактом, в особенности поджелудочная железа.

Случаи малоразвитого диабета с успехом вылечивались врачами Лонавлы посредством проведения Шанк Пракшаланы через каждые два дня в течение 2-х месяцев; это сопровождается надлежащим пищевым режимом и так далее.

По-видимому, островки Лангерганса, расположенные в поджелудочной железе, выделяют больше инсулина под действием общей стимуляции этой железы. Очищение пищеварительного тракта влечет за собой правильное усвоение пищи и заставляет, следовательно, поправляться худых и худеть тех, которым следует потерять вес.

Противопоказания.

Они немногочисленны. Лица, страдающие язвой желудка, должны, разумеется, воздержаться от Пракшаланы и

---

* Клизма может принести вред, если вода, быстро поступая в толстый кишечник, сильно растягивает его, вызывая боль. Чтобы этого не было, постепенно вводите воду, пережимая трубочку пальцами.

сначала излечиться от своего заболевания. То же самое относится к лицам, которые страдают острым поражением пищеварительного тракта, дизентерией, поносом, острым колитом (при хроническом колите больной может получить облегчение от этого упражнения, практикуемого вне периода кризиса), острым аппендицитом и, тем более, таким серьезным заболеванием, как туберкулез кишок, рак.

Это упражнение эффективно для завершения оксиуреза. В самом деле, когда эвакуируется все содержимое кишечника, то гельминты вместе с их яйцами выводятся наружу. Но ворсинки так многочисленны, что то или иное яйцо еще может ускользнуть от вывода.

Шанк Пракшалана — замечательная вещь, я убедился в этом на собственном опыте. Единственное, что я хочу добавить к основному тексту, так это то, чтобы быстрее освоить ее, вначале практикуйте ее раз в две недели.

§ 4. Очистительное питание

Великий натуропат Поль Брегг придумал эффективное средство для восстановления чистоты толстого кишечника: голодать. Голодание раз в неделю в течение 24—36 часов позволяет организму добыть дополнительную энергию, которая раньше тратилась на переработку и усвоение пищи, теперь же используется на другие нужды организма. За это время каловые камни несколько «отквашиваются» от кишечной стенки. Первая еда после этого воздержания — свежий салат из моркови и капусты без приправ и масла служит своеобразным веником, который сдирает и выводит вон «накипь». Примерно такой же салат придумал и наш В. С. Михайлов.

§ 5. Восстановление клеток и нервов толстого кишечника

Теперь перейдем к восстановлению стенок и нервов толстого кишечника.

Вот что говорит по этому поводу доктор Уокер:

«На основании опыта нами установлено, что толстый кишечник ни в коем случае не может развиваться и действовать нормально, если человек будет питаться в основном только вареной или обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстый кишечник был бы идеально здоров. Если вы чувствуете себя плохо, то первым долгом

следует проводить серию промываний толстого кишечника или клизм. После этого свежие овощные соки эффективнее произведут процесс регенерации. Установлено, что наилучшим питанием является смесь соков морковки и шпината. Эта смесь питает нервы и мышцы толстой кишки и тонкой».

Рецепты соков я взял из книги «Сырые овощные соки». Количество соков дано в унциях. Унция равна 28,3 грамма.

Итак, самый лучший сок для толстого кишечника: морковь — 10, шпинат — 6 унций; чуть послабее смесь: морковь — 10, свекла — 3, огурец — 3 унции; и если уже вовсе ничего нет, то пейте морковный сок, не менее 500 граммов ежедневно.

Моторика толстого кишечника нормализуется и улучшается от включения в питание достаточного количества продуктов, богатых пищевыми волокнами — овощей и фруктов, цельных круп. Эта пища оказывает к тому же послабляющее влияние благодаря тому, что она создает большую массу в толстом кишечнике, что усиливает двигательную функцию толстого кишечника. Клетчатка сильно адсорбирует желчь, которая раздражающе влияет на стенки толстого кишечника и стимулирует этим моторику, что также способствует нормальному опорожнению.

Из фруктов особенно сильно действуют на перистальтику инжир, сливы, виноград, сухофрукты. В кишечнике они сильно набухают, увеличиваются в объеме и массе.

Сильным послабляющим действием из овощей обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она полезна при запорах. Но при колитах она не рекомендуется, так как это грубая клетчатка.

Кроме вышеуказанных особо «сильных» продуктов, в этом отношении прекрасны и другие: арбузы, дыни, мед, растительное масло, черный хлеб.

Очень полезен прием свежевыжатых овощных и фруктовых соков — 300—500 граммов, помимо вышеуказанных.

Проросшая пшеница здорово облегчает стул и регулирующе действует на весь желудочно-кишечный тракт.

Некоторые люди при приеме большого количества овощей и фруктов начинают жаловаться на вздутие живота, образование и отхождение газов.

Наиболее газообразующими являются горох, фасоль, лук, капуста, свекла, но они как раз и способствуют опорожнению кишечника. В меньшей степени вызывают газообразование картофель, огурцы, морковь, грибы, почти все ягоды и фрукты, а также черный хлеб и молоко.

Образование газов в кишечнике объясняется тем, что жизненно активные элементы, входящие в состав овощей и фруктов, особенно сера и хлор, разлагают накопившиеся в кишечнике продукты гниения, «накипь» химической реакцией. Особенно ценен в этом отношении сок сырой капусты, с высоким содержанием серы и хлора, очищающими слизистую оболочку желудка и кишечника.

Вот вам и еще один тест по определению степени загрязнения стенок толстого кишечника и вообще токсического состояния всего желудочно-кишечного тракта. Если после питья капустного сока образуется большое количество газов или ощущается другое беспокойство, это означает наличие вышеуказанного.

Приучать себя к употреблению сырого сока капусты надо постепенно. Сначала выпивайте его пополам с морковным. Затем постепенно уменьшайте долю морковного сока. 300 граммов свежего сока капусты в день, как говорит доктор Уокер, могут дать вам достаточное количество живой органической пищи, которое не дадут и 50 кг вареной или консервированной капусты. Он также предостерегает, что добавление соли к капусте или ее соку уничтожает ценность, а также вообще вредно.

Образование газов также наблюдается при неправильном сочетании продуктов, например, гороха с хлебом, фасоли с мясом и так далее. Желательно вышеуказанные «газообразующие» продукты съедать отдельно, после свежего сырого салата; жидкости, в том числе и соки, пить до еды. Тогда, если у вас слизистая кишечника нормальная, нет «накипи», всякое газообразование исчезнет.

Если же растительная пища вызывает брожение в кишечнике, то она не может разлагаться в нем, так как сама ее кислотность выводит ее из организма, несколько послабляя стул. Это оказывает стимулирующее действие и быстро очищает кишечник естественным путем.

При выраженном вздутии живота можно применять ветрогонные смеси — настои из цветков ромашки и семян укропа.

В нормализации стула вам помогут и другие средства.

1. Биоритм толстого кишечника с 7 до 9 часов утра (время местное). Это два часа наивысшей активности толстого кишечника в течение суток.

2. Йогин Свами Шивананда советует дышать сырым утренним воздухом, который способствует эвакуации.

3. Позыв на стул гораздо легче вызвать у себя во время акта мочеиспускания. Есть определенная аналогия

между рефлексом движений мочевого пузыря и движениями ободочной кишки. Отсюда, волевой акт имеет большое воздействие как раз в этот момент.

Ромоло Мантовани не советует доводить себя до чувства «нужды», а вызывать позыв усилием воли, используя вышеописанные механизмы. Это, конечно, сделает вашу толстую кишку «сознательной», легко управляемой и гораздо меньше загрязняющейся.

4. Очень важное значение имеет поза при опорожнении кишечника. Обычно это два положения: сидя на унитазе и в положении на корточках — «поза орла». В «позе орла», когда бедра приведены к животу и помогают мышцам брюшной стенки, требуется меньшее усилие для опорожнения кишечника. Исключается излишнее натуживание, что особенно важно при больном заднем проходе, а также и для профилактики. «Поза орла» способствует одномоментному акту дефекации в течение 5—7 минут. При этом основная масса калового содержимого выходит при первом натуживании.

Акт дефекации следует совершать после глубокого вдоха, при этом диафрагма опускается и органы брюшной полости, надавливая на прямую кишку, способствуют ее опорожнению. Это одномоментный акт дефекации. С детских лет надо приучать ребенка к такому акту.

Применение этих четырех моментов в различных комбинациях и особенно вместе поможет естественному налаживанию позыва на стул, сделает его управляемым, волевым актом.

Однако, есть настолько ослабленные и «упрямые» толстые кишечники, что их желательно дополнительно прорабатывать комплексом физических упражнений. И в этом нам поможет йога. Я приведу комплекс упражнений йогина Свами Шивананды. Нижеприведенные упражнения он советует проделывать ежедневно 5—10 минут, и они, по утверждению Свами, позволяют всего за несколько дней достичь совершенного здоровья.

УПРАЖНЕНИЯ, ДАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ, СИЛУ, ДОЛГУЮ ЖИЗНЬ И ДЕЛАЮЩИЕ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ

1. Уттхита ширша экапада чакрасана

Лягте на спину, положив руки под ягодицы или вытянув вдоль тела. Поднимите голову, поочередно сгибая ноги, выполняя движение «езда на велосипеде». При движении колени попеременно оказываются у груди. Каждая ступня при этом описывает круги. Держите голову поднятой (слабые люди не должны поднимать головы). Если чувствуете усталость, отдохните, а затем повторите упражнение один или два раза. Упражнение устраняет дефекты ягодиц, талии, живота, спины, груди, ног, коленей, ступней. Оно очищает семя, устраняет ночные поллюции, очищает кровь, изгоняет кольчатых червей и даже излечивает паралич. Если парализована рука, выполняйте такие же упражения, как ногами. Регулярной практикой этого упражения достигается здоровье и сила всего организма.

2. Уттхита дви падасана (вытянутые ступни)

Лягте на спину, прижав вытянутые руки к полу. Медленно поднимите вытянутые ноги под углом в 45°, не сгибая их в коленях. После этого опустите их, не дотрагиваясь до земли. Повторить 4—5 раз.

Упражнение дает больший эффект, когда его выполняют с поднятой головой.

3. Уттхита эка падасана (вытянутая ступня)

Лягте на спину и поднимите ногу под углом в 45°. Затем поочередно медленно поднимайте и опускайте одну ноги, не дотрагиваясь до пола.

Упражнение хорошо укрепляет мускулатуру живота и кишечника, очищает семя, предотвращает ночные поллюции, а также изгоняет кольчатых глистов. Упражнение дает лучшие результаты, если его выполнять с приподнятой головой, но слабым лицам это противопоказано.

4. Уттхита хаста мэрудандасана (лодка)

Лягте на спину, поднимите и положите на пол вытянутые вверх, над головой руки. Медленно подносите обе руки к носкам, не поднимая ног и не сгибая коленей, пока не почувствуете напряжение мышц живота. Останьтесь в этом положении 10—15 секунд. Затем вытяните вперед руки и дотроньтесь головой коленей. После этого медленно возвращайтесь в исходную позицию. Повторите несколько раз.

Упражнение устраняет дефекты живота, спины, позвоночника, груди, талии, шеи и так далее.

5. Уттхита хаста эка падасана

Лягте на пол, вытянув вдоль тела руки. Подняв их вверх и вытянув вперед, оторвите корпус от пола, приняв положение, показанное на рис. 5. Как только почувствуете напряжение мышц живота, медленно поднимайте поочередно ноги, так чтобы между полом и приподнятой ногой образовался угол 45°.

Повторите упражнение 3—4 раза, а затем в быстром темпе — 5 раз.

Упражнение укрепляет кишечник и дает эффект, как и предыдущие упражнения.

6. Пада паршва чаланасана

Лягте на спину, вытянув руки в стороны и положив ладони на пол. Затем медленно поднимите соединенные вместе ноги под углом 45° к полу. Останьтесь в этом положении некоторое время. Затем медленно наклоните их влево и вправо, пока они не коснулись пола. Ладони все время находятся на полу. Затем верните ноги в вертикальное положение и медленно опустите их на пол. После непродолжительного отдыха повторите упражнение еще 1—2 раза.

Упражнение хорошо укрепляет талию и кишечник, устраняет дефекты ребер, сердца и легких.

Тем, у кого слабое сердце, упражнение противопоказано.

7. Бхуджангасана

Лягте на пол и поставьте ладони на пол на уровне груди. Опираясь на руки, поднимите верхнюю часть тела,

прогните талию и закиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 4—5 раз.

Упражнение устраняет ожирение и заболевания органов, расположенных в брюшной полости, а также укрепляет мышцы живота, грудной клетки, шеи и рук.

8. Дханурасана

Лягте на живот, согните ноги в коленях, ухватитесь за лодыжки и подтяните их вверх так, чтобы руки выпрямились, спина прогнулась, а живот напрягся. Вначале пусть колени будут расставлены. После непродолжительной практики выполняйте упражнение с соединенными коленями. В течение упражнения выполняйте 4—6 качаний. Со временем живот подтянется.

Упражнение устраняет все заболевания пищеварительной системы, а также все недостатки в развитии позвоночника. Эта асана очень важна. Ее должны выполнять каждый мужчина и женщина.

9. Ардха шалабхасана

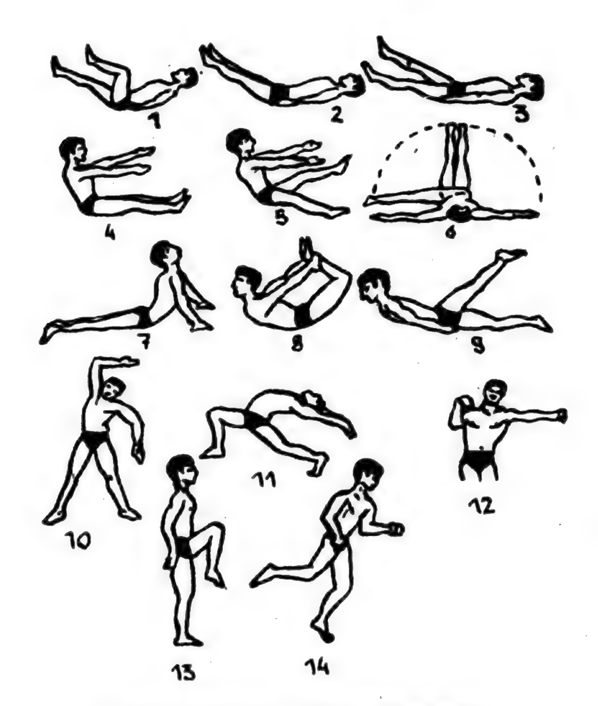
Лягте на живот, вытянув руки вдоль тела и положив тыльную сторону кистей на пол. Поднимите голову, устремив взгляд вперед. Поднимите одну ногу вверх, не сгибая ее в колене. Повторите упражнение второй ногой. При выполнении упражнения носки вытянуть.

Упражнение устраняет боли в спине, вылечивает заболевания печени и селезенки. Некоторые женщины страдают от острой боли внизу живота, от которой можно избавиться, практикуя эту асану.

10. Мукта хаста кати чакрасана

Станьте прямо, расставив ноги. Наклоните корпус и опустите соединенные вместе руки как можно ниже. Затем медленно вращайте руки и корпус в вертикальной плоскости слева вверх направо. Повторите упражение в другую сторону. Проделайте в каждую сторону по 3—4 вращательных движения. Выполняйте это упражнение медленно.

Упражнение вначале может вызвать головокружение и даже падение. Оно хорошо укрепляет мышцы живота, грудной клетки и рук, а также вылечивает ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ. Поэтому эту асану должен выполнять каждый.



Комплекс йогасан Свами Шивананды.

11. Пруштха валита ханумасана

Станьте прямо, соединив ноги вместе. Отставьте левую ногу как можно дальше вперед, согнув ее в колене. Правая нога остается прямой. Поднимите сложенные ладонями руки над головой, отводя их назад. Затем опустите руки вниз, касаясь пола и повернув корпус тела влево. Повторите упражнение в противоположную сторону. Проделайте это упражнение в обе стороны.

Упражнение вызывает сильное напряжение всех мышц тела, хорошо укрепляет талию и вылечивает заболевания органов, расположенных в брюшной полости и в грудной клетке.

12. Дандхимантханасана

Станьте прямо, соединив ноги и вытянув вперед руки, сжатые в кулак. С усилием выбрасывайте пооче-

редно руки, имитируя движения боксера. Корпус при этом вращается в обе стороны.

Упражнение устраняет запоры, укрепляет мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

13. Вакша спрушта джану врикшасана

Станьте прямо, соединив ноги вместе и выгнув грудь. Затем быстро поднимайте согнутые в коленях ноги. Ноги поднимаются поочередно и как можно выше.

Эта асана очень важна. Она уменьшает объем живота, укрепляет мышцы брюшного пресса, очищает семя и устраняет ночные поллюции.

14. Эка стхана палайанасана

Наклонитесь вперед и поднимайте поочередно колени, касаясь пятками ягодиц, как при беге на месте. Упражнение выполняется бесшумно, на носках, на одном месте. Вначале бегите медленно, а затем быстро. После 2—5 минут такого бега даже опытный бегун ощущает усталость.

Быстрая ходьба и бег являются естественными упражнениями и поэтому считаются одними из лучших. Благодаря такому упражнению человек становится активным, его легкие и сердце укрепляются. Те, у кого больное сердце, должны выполнять это упражнение в медленном темпе.

Упражнение очищает кровь, устраняет запоры, укрепляет мышцы ног, усиливает аппетит и полностью устраняет ночные поллюции. Все боли человека исчезают, если регулярно практиковать это упражнение. Даже одно это упражнение делает человека совершенно здоровым и продлевает его жизнь. Тучным людям необходимо воспользоваться плодами этого чудесного упражнения.

Приведенные рисунки упражнений помогут вам лучше разобраться в предлагаемом комплексе.

Кто не располагает подобным временем, слаб, болен, тот должен выполнять по крайней мере асаны, приведенные под номерами 1, 3, 7, 8 и 14. Если кому-либо требуются дополнительные уступки, то ему следует ограничиться асанами 1, 3, и 14.

Чтобы полностью закрыть этот раздел, приведу систему дыхания, рекомендуемую Свами Шивanандой и его 14 советов из книги «Йогасаны», как средство излечения всех расстройств брюшной полости.

Бхастрика пранаяма

Это упражнение представляет собой естественное дыхание, но медленное и глубокое, извлекающее шипящий звук через нос. Передняя стенка живота при этом двигается взад и вперед. Однако будьте внимательны: при выдохе живот втягивается, при вдохе становится выпуклым, как футбольный мяч. Вначале можно выполнять это упражнение перед зеркалом. Начинать упражнение лучше всего с выдоха.

Начните с 3—4 вдохов и выдохов, производимых с умеренной скоростью. Никогда не делайте это быстро, избегайте переутомления, так как это ослабляет мозг, вызывает головокружение и может даже привести к сумасшествию. При вдохе грудь должна выпячиваться как можно больше, а плечи должны оставаться неподвижными.

Каждую неделю увеличивайте продолжительность упражения на 1—2 вдоха — выдоха, за 6 месяцев доведите их количество до 108-ми. Таким образом, вы проделаете 324 вдоха — выдоха, выполнив 3 упражения. После каждого упражнения необходим существенный отдых. Больше чем 324 вдоха — выдоха за 3 попытки выполнять нельзя.

Бхастрика пранаяма — изумительное упражнение. Оно может дать совершенное здоровье и долгую жизнь. Оно оказывает благотворное воздействие на мозг, легкие и желудок, делает ум необыкновенно сильным и заостряет память. Это упражнение является бесценным средством, стимулирующим работу мозга. Оно одно вылечивает полипы, тонзиллит, ушные и глазные заболевания, астму, насморк, кашель, а также заболевания сердца. Однако, людям со слабым сердцем следует осторожно начинать практику этого упражнения и постепенно увеличивать нагрузку.

Упражнение вылечивает несварение желудка и запоры, которые десятилетиями отравляли людям существование, а также грыжу и аппендицит. Выпадение и поседение волос полностью прекращаются. Морщины исчезают, уступая место гладкой и упругой коже. Таково необыкновенное воздействие бхастрика пранаямы.

Практикуйте ее ежедневно утром и вечером или же, по крайней мере, 1 раз в день в хорошо проветриваемом и чистом помещении, или же на берегу моря или реки, устроившись лицом навстречу дующему воздуху. Через 4—6 месяцев появятся удивительные результаты даже у хронически больных. Со временем практикующий это упражнение станет самым счастливым человеком и совершенным йогом.

14 советов для укрепления здоровья

1. Никогда не поленитесь потратить 15 минут на практику асан и упражнений для живота. Такие ежедневные занятия обеспечат вам здоровье и долгую жизнь. Благодаря этому вы избавитесь от применения лекарств или любых других средств при недомогании и болезнях. Только здоровье может дать настоящее счастье. Нет здоровья — нет благополучия, спокойствия и счастья.

2. Выполняя упражения, не ошибайтесь! Будьте внутренне спокойны и жизнерадостны. Во время упражнений держите губы сомкнутыми. Это обеспечит вам здоровье, красоту и долгую жизнь.

3. Нет упражений — нет еды! Это должно стать девизом.

4. Кушайте регулярно. Выработайте привычку своевременно отвечать на зов Природы.

5. Не кушайте, если вам не хочется. Даже слабейший позыв на стул нельзя отвергать.

6. Стимуляторы вроде чая, кофе, табака, слабительного в любом виде опасны.

7. Не кушайте по ночам и не спите днем. Это вызывает запоры.

8. Если вы сомневаетесь, кушать или нет — не кушайте! Если вы сомневаетесь, идти ли в туалет — идите! Вот золотой ключ к здоровью, счастью и долгой жизни!

9. Кушайте медленно и не пейте во время еды воду. Жажда должна быть удовлетворена только через час после еды.

10. Пережевывайте каждый кусок пищи 32 раза, чтобы обеспечить здоровые зубы, регулярный стул и не нажить запоров и их последствий.

11. Не притрагивайтесь к жареной, переваренной, черствой, горячей, холодной и тяжелой пище.

12. Ешьте только тогда, когда вы жизнерадостны, свободны от тяжелых мыслей. Никогда не принимайте пищу и напитки, пребывая в гневе и находясь в грязной обстановке.

13. После еды медленно прохаживайтесь вперед и назад, одновременно с этим массируя живот рукой, обеспечивая хорошее пищеварение и перистальтику.

14. Особенно заботьтесь о духовном здоровье и покое, так как это гораздо важнее, чем пища в обеспечении здоровья, силы, энергии, счастья и долгой жизни.

Тот, кто станет правильно выполнять наши упражнения и советы, никогда не будет знать расстройств желудка.

Спустя 4—6 месяцев регулярной практики этих упражнений (асан) наступит полное исцеление от всех заболеваний органов пищеварения.

Комментарии излишни.

О вреде слабительных

Слабительные действуют на кишечную стенку наподобие удара бича — вызывая сначала сверхактивность, после которой наступает депрессия (это закон физиологии). Вдобавок, слабительные средства не только не вылечивают человека, а, подавляя последствия заболевания, лишь дополнительно усугубляют болезнь и делают ее неизлечимой. Воздействие слабительных в конечном счете портит фильтрующие мембраны и слизистую кишечника, которые непоправимо разрушаются.

Избавление от полипов

Если у вас при обследовании толстого кишечника были обнаружены полипы или же со временем у вас вдруг появились специфические висячие родинки на шее, под мышками, это также указывает на образование полипов. Известно также, что полипы являются доброкачественными новообразованиями и со временем могут перерождаться в злокачественные. Обычно медики рекомендуют оперативное удаление их. Однако можно попробовать метод профессора А. М. Аминева, который, как я думаю, был им заимствован у народной медицины.

В нашем клубе «Бодрость» имеются удачные примеры этой методики. Она состоит в применении травы чистотела.

Сначала немного о чистотеле. Чистотел большой (бородавочник *). Используют надземную часть растения (траву). Наиболее сильна трава чистотел в период цветения.

Биологическое действие и применение.

Применяют настой травы чистотела и свежий сок из нее. Этим препаратом прижигают кандиломы, ими лечат попилломатоз гортани. В экспериментах препараты чистотела вызывают задержку роста злокачественных опухолей, оказывают бактериостатическое действие на возбудителей туберкулеза.

---

* Информация о чистотеле взята мной из книги «Растительные лекарственные средства» под редакцией профессора Н. П. Максютиной.

В народной медицине млечный сок, настой и настойки чистотела применяют в качестве болеутоляющего и спазмалитического средства при заболеваниях печени и желчного пузыря (желчных камнях, песке, желтухе), катаре желудка и кишок, поносе, нарушении пищеварения. Для приготовления настоя и настойки лучше всего использовать свежее растительное сырье.

В болгарской народной медицине млечный сок чистотела применяют для удаления бородавок.

А мы его применяли так. Ко мне пришла пожилая женщина 118 килограммов весу и попросила помочь избавиться от выроста в ушной раковине. Как стало ясно из дальнейшего разговора, у нее было очень много висячих родинок. Я порекомендовал ей сделать курс клизм с соком чистотела. Взять растение, растереть его и выжать сок — одну, две, сколько надо, ложек.

В первый раз она в 2 литра теплой кипяченой воды добавила всего 1 чайную ложку свежевыжатого сока чистотела. Курс состоял из 15 ежедневных клизм. Затем 15 дней перерыв.

II-й курс с тем же количеством воды, но уже 1 столовой ложкой сока чистотела.

Во время проведения II курса она подошла ко мне и сказала, что из нее при клизме вместе с водой вышел напоминающий куриный пупок кусок мяса (полип).

После III курса, когда она стала применять по 2 столовые ложки чистотела, она подошла ко мне и сказала, что у нее отпал вырост на ушной раковине.

За короткий срок (около 6 месяцев) с ней произошли такие разительные метаморфозы, причем в лучшую сторону, что многие занимающиеся стали использовать чистотел. В настоящее время вес у нее около 87 килограммов, на удивление свежее лицо и, как она говорит, «летаю, как балерина».

Итак, методика следующая:

I курс — 10—20 дней с 1 чайной ложкой сока чистотела. Отдых 15—20 дней.

II курс — тоже 10—20 дней, но клизмы делать с 1 столовой ложкой сока чистотела. Отдых тоже 15—20 дней.

III курс — то же самое, дозировку увеличить по самочувствию (на чайную, а можно и на столовую ложку).

Количество курсов также по самочувствию, но не более 4 подряд. Затем делать перерыв на месяц и повторить, а

лучше провести подобный цикл с несколько большей дозировкой (начинать также постепенно) на следующий год. *

Исчезновение висячих родинок на шее, под мышками и так далее укажет на исчезновение полипов в толстом кишечнике.

Ранее описанные клизмочки с упаренной уриной во много раз эффективнее, чем с чистотелом. Поэтому я рекомендую избавляться от полипов с их помощью, а эту методику оставить про запас на всякий случай. Чистотел весьма подходит для очень тучных лиц и такие клизмы для них благо.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ МИКРОФЛОРЫ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ

Сразу следует оговориться, что нужная микрофлора в толстом кишечнике никогда не может быть выращена, если человек регулярно употребляет продукты, содержащие термофильные дрожжи. Эти дрожжи, как агрессоры, извращают и портят нужную микрофлору. Здесь не может быть никаких компромиссов, надо полностью отказаться от термофильного хлеба и изделий, содержащих их. Замените этот хлеб на каши, либо пеките сами по Аракеляну либо Караваеву без дрожжей.

Восстановить нормальную микрофлору толстого кишечника нам поможет выполнение пункта I. Очистив и нормализовав pH среды в толстом кишечнике, мы создадим благоприятные условия для развития необходимой микрофлоры.

Измените питание, с акцентом на употребление свежеприготовленных овощных соков, салатов, цельных круп, пророщенных зерен, орехов, включение ягод и дикорастущих съедобных трав в рацион послужит исходным сырьем для развития нормальной микрофлоры. Ведь поступление пищи

---

* У многих людей после курса клизм с чистотелом возникает закрепление кишечника. И это естественно, ибо чистотел обладает «высушивающими» и «отрывающими» свойствами. Чтобы устранить закрепление и нормализовать слизистую оболочку толстого кишечника, я рекомендую сразу же после курса с чистотелом сделать 2—5 клизмочек с теплым молоком и растопленным в нем сливочным маслом (300 г молока, 30 г масла). Такая клизма делается раз в день с помощью обыкновенной спринцовки. Введя молоко, лягте на спину, таз вверх, и полежите так 30—45 минут, а затем идите в туалет. За это время слизистая толстого кишечника нормализуется, а закрепление устранится.

в организм уже через десятки минут приводит к активизации и размножению микроорганизмов, населяющих полость желудочно-кишечного тракта и слизистой кишечника.

Ученые давным-давно установили, что микрофлора толстого кишечника изменяется от питания, один вид микробов может вытеснить другой. Таким образом, в зависимости от пищи, принимаемой нами, мы можем выращивать внутри себя разнообразные микроорганизмы. Но кишечная микрофлора — эволюционно закрепленная форма существования большинства многоклеточных организмов и должна быть строго специфичной. У человека она правильно развивается только на сырой растительной пище плюс немного правильно приготовленной, цельной пищи — крупы и так далее. Такая микрофлора позволяет нам переваривать 50% пищевых волокон и добывать из них дополнительное питание, к тому же растительные волокна обеспечивают в толстом кишечнике антитоксичность.

Вареная, рафинированная, неправильно сочетаемая, богатая белками и сахарами пища позволяет «культивировать» патогенную микрофлору, которая отрицательно влияет на усвоение кальция (это одна из причин поголовного разрушения зубов) и не дает нормально функционировать и восстанавливаться толстому кишечнику (это другая причина массового распространения среди населения расстройств и болезней толстого кишечника).

Кроме того, фрукты, ягоды и овощи являются основными источниками органических кислот, которые способствуют поддержанию нужной (слабокислой) pH среды во всем пищеварительном канале. Вареные продукты, белки и сахар наоборот сдвигают pH среды в (щелочную) сторону, благоприятную для брожения и гниения.

Восстановить микрофлору помогает голодание с последующим правильным питанием. Это один из кратчайших путей изменения микрофлоры с патологической на нормальную.

Шанк Пракшалана также способствует резкому изменению микрофлоры, если затем правильно кушать.

Успешно справившись с этим пунктом, вы станете обладателем всех преимуществ, которые дает нормальная микрофлора.

Если строго придерживаться нужного режима питания, то изменение микрофлоры произойдет быстро, за месяц-два. Если же не строго, то может вообще не произойти, особенно если не произвести очистку, т. е. пункт I (клизмы по Уокеру).

СИМПТОМАТИКА ПАТОЛОГИИ, РЕГУЛИРОВКА И ПРИЗНАКИ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Итак, мы многое узнали о роли толстого кишечника, способах его восстановления, но думаем — со мной все в порядке. Посмотрите на вещи трезво. По данным многих проктологов, в том числе основателя проктологической школы в СССР профессора А. М. Аминева, в возрасте до 3-х лет возникают самые различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Данная глава поможет вам наверняка узнать, в порядке ли ваша толстая кишка, показывая те внешние признаки (порою и отдаленно не имеющие с ней связи), указывающие на течение патологии в ней (и какой именно). Это поможет нам сориентироваться и целенаправленно подобрать средства работы над собой.

1. Симптомы патологии:

а) запор: обложен язык, вонючее дыхание, внезапные головные боли, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие, боли и урчание в животе, снижение аппетита, насильственный — недостаточный стул, сыпь на коже, неприятный запах от тела, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли;

б) неспецифический язвенный колит (воспаление слизистой толстого кишечника, образование язв); отмечается в возрасте от 10 до 30 лет. Внешние симптомы встречаются у 60—75% больных: патологическое изменение кожи, воспаление слизистой полости рта (стоматиты), поражение слизистой глаза (конъюнктивиты), воспаление суставов (артриты), заболевания печени;

в) полипы «сигналят» о себе ростом на шее, под мышками висячих родинок;

г) черный налет на зубах указывает на наличие скрытого дегенеративного изменения слизистой оболочки толстой кишки, покрытия ее черной пленкой плесени, и авитаминоза витамина А;

д) от разнообразных дисфункций толстого кишечника страдают кожа и слизистые оболочки: синусит, ринит, ангина, аденомопатия, стоматит, гингивит, глоссит (воспаление языка), одонтальгия, бронхиальная астма, пузырьковый ли-

шай губ (что мы просто называем лихорадкой, или высыпанием на губах) *.

Если вышеуказанные симптомы стали посещать вас частенько или имеются (в норме их вообще не бывает), то начинайте выполнять программу оздоровления толстого кишечника.

2. Регулировка

Сейчас я расскажу, как вам ориентироваться по каловым массам, подходят ли вам эти продукты или нет и как часто их можно употреблять.

Запомните следующее: все виды мяса, рыбы, яйца, молоко, творог, сыры, супы, бульоны, кисели, какао, кофе, крепкий чай, белый хлеб, пирожные, торты, белый сахар, протертые каши, вермишель, белые сухари — склонны образовать каловые камни. (Черника, черемуха, ежевика, груши, айва — просто закрепляют). Ввиду того, что эти продукты по своему содержанию представляют собой однородную, мономерную массу; она, обезвоживаясь в толстом кишечнике, преобразуется в твердый каловый камень, который, если не застрянет в складках толстого кишечника, может поранить задний проход на выходе. Скапливаясь в так называемые «каловые пробки», она существенно затрудняет акт дефекации, приводит к ненужному натуживанию, которое ведет к трещинам заднего прохода и так далее. В итоге, вы видите, что вначале выходит «овечий кал» (в виде орешков), а затем более жидкий. Чтобы этого не было, старайтесь меньше употреблять вышеуказанные продукты или сочетать их с растительной грубоволокнистой пищей. Пищевые волокна задерживают воду, что предотвращает обезвоживание каловых масс, не меняет осмотического давления в полости органов пищеварительной системы и формирует фекальные массы нужной консистенции. Итак, как только появляется «овечий кал»,** вы сразу должны вспомнить, какой из вышеуказанных продуктов вы кушали. Откажитесь на время от него, кушайте побольше салатов, цельных круп, а затем изредка включайте тот продукт в свой рацион. Это позволит регулировать ваш стул и добиваться нормального функционирования кишечника.

---

* Информация, указанная в пункте Д, мной взята из книги Бахмана Г. «Руководство по акупунктуре. Акупунктура — древнекитайский метод лечения, его клинико-экспериментальные подтверждения».

** Можно сделать клизму с молоком. Это еще более эффективно.

3. Признаки нормальной работы

Внимательно наблюдайте за своим стулом. Он должен быть регулярным, и в идеале кишечник должен срабатывать через 1—2 часа после каждого приема пищи. Кал по своей консистенции должен напоминать однородную пастообразную массу в виде колбаски без запаха и не должен пачкать унитаза (прилипнет — не отдерешь) после смыва. Дефекация должна проходить легко, одномоментно.

После каждого стула надо подмывать (а не вытирать бумагой) задний проход. Это можно делать в ванной комнате под струей воды. Применять следует прохладную воду, струя должна быть несильной, нераздражающей. После подмывания необходимо насухо вытереть промежность специальным мягким полотенцем.

Вот, в принципе, основное, что необходимо знать о толстом кишечнике, чтобы самостоятельно восстановить его и сделать здоровым.

Рекомендуем начать с уриновых клизм. Остальное подбирайте по самочувствию и специфике заболеваний. Питайтесь правильно, об этом смотрите соответствующую часть. Если вы не пожелаете коренным образом изменить свое питание, то вы опять забьете толстый кишечник, и наши труды будут напрасны.

Когда толстый кишечник станет чистым, необходимо приступить к очистке печени. Лично я считаю эти две чистки обязательными и главными. Дальнейшее очищение и восстановление будет происходить само при правильном питании.

ПЕЧЕНЬ

Только терпеливый закончит дело,
а торопливый упадет.

Саади

После очистки толстого кишечника по Уокеру необходимо приступить к очистке печени.

Вся венозная кровь из кишечника, за исключением нижнего отдела прямой кишки, проходит через печень. За годы нашей жизни она обезвредила и «закапсулировала» в себе столько, что увидев все это выходящим вон из своего организма во время специальной чистки, вы не поверите своим глазам.

В данном разделе будут рассмотрены как древние, так и современные рекомендации по оздоровлению печени и

будет разобрана сущность этих методов с научной точки зрения.

1. Общие сведения о печени и ее функциях

Анатомия печени

Печень человека закладывается на третьей неделе эмбрионального развития. Из начального отдела первичной средней кишки и развивается зачаток печени. Печень — самая крупная железа в организме человека, вес ее колеблется от 1,5 до 2 килограммов. Она мягкой консистенции, имеет форму неправильного усеченного конуса с закругленными краями. На ней различают две поверхности: верхнюю, выпуклую, обращенную к диафрагме и соприкасающуюся с ее нижней поверхностью, и нижнюю, обращенную вниз и назад и соприкасающуюся с рядом органов брюшной полости. Почти со всех сторон печень покрыта брюшиной. Исключение составляет ее задне-верхняя поверхность, сращенная с нижней поверхностью диафрагмы.

Печень — орган неподвижный, будучи связана с диафрагмой, она следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Доказано участие диафрагмальных нервов в иннервации печени. Удержанию печени на месте способствует давление брюшного пресса.

Кровообращение и лимфообразование в печени

В печени очень развита венозная система, как по протяжению, так и по вместимости. Она подразделяется на воротную вену и систему печеночных вен. Своеобразность воротной вены заключается в том, что она начинается и заканчивается капиллярами. Если печеночная артерия доставляет кровь, богатую кислородом, для питания печеночной ткани, то воротная вена собирает кровь из всего желудочно-кишечного тракта и селезенки и является основным сосудом, определяющим функцию печени. Она имеет один из основных анастомозов (обходные протоки в норме закрытые) с венами прямокишечными: верхней, средней и нижней. Благодаря этим венозным соединениям печень играет важную роль в деятельности почек, селезенки, желудка, сердца и других органов.

По некоторым данным, можно считать, что через печень протекает в одну минуту в среднем 1500 миллилитров крови,

из них 1200 (80%) — через воротную вену и 300 миллилитров (20%) — через печеночную артерию. Кровь, поступающая в воротную вену из различных отделов брюшной полости, смешивается не полностью, а частично, идет как бы отдельным потоком. Примерно как одна река, впадая в другую, некоторое время течет отдельным потоком, прежде чем смешаться. В связи с этим в разные части печеночной ткани поступает кровь преимущественно из различных брюшных отделов. Так, селезеночная кровь поступает больше в левую долю печени, а от толстого кишечника — в правую.

Другой особенностью печеночного кровотока является более медленный ток крови через печеночные сосуды по сравнению с другими органами. А вот давление в воротной вене по сравнению с венами других областей отличается большой силой — от 7 до 14 мм. рт. ст. Кроме того, надо принять во внимание, что ток крови в самой печени изменяется от присасывающего движения грудной клетки и движения диафрагмы.

Лимфообразование в печени весьма интенсивно, поскольку от $^1/_3$ до $^1/_2$ всей лимфы тела происходит из этого органа.

Функции печени

Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный, пигментный, витаминный, гормональный обмены в организме тесно связаны с функцией печени. В ней осуществляются специфические, защитные и обезвреживающие ферментативные и выделительные функции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды организма. Так, к ядовитым веществам, поступающим из толстого кишечника — индол, скатол, тирамин, присоединяются серная и глюкоруловая кислоты и образуются малоядовитые эфирно-серные кислоты. Эти парные соединения выводятся дальше по каналам очистительной системы.

В связи с вышеизложенным, возьмем пример, приводимый Е. П. Шуваловой («Болезни печени и желчных путей», ж. «Факультет здоровья»).

«При попадании в кровь каких-либо чужеродных веществ, например, угольных частиц, они полностью захватываются печенью. И только в тех случаях, когда доза

чужеродных веществ велика, они появляются в других органах.

Вместе с тем, печень принимает участие в промежуточном обмене веществ независимо от пищеварения. Она участвует в процессе гемолиза (распада эритроцитов, отслуживших свой век), совершающегося в селезенке, в кровяном русле; этот процесс заканчивается в печени желчеобразованием.

Следует упомянуть и о такой функции печени, как мочевинообразование. Оно совершается только здесь, а мочевина, как конечный продукт белкового обмена, выводится почками. Это указывает на тесную связь функции печени и функции почек».

Желчеобразование

Желчеобразование является специфической функцией печени, но оно подготавливается деятельностью ряда органов и тканей. В сутки у человека образуется 800—1000 миллилитров желчи.

Желчь по желчным путям, имеющим просвет 4 миллиметра и длину 2—6 см, доходит до пузырного протока. Просвет пузырного протока в среднем равен 3 миллиметрам, а его длина от 3 до 7 см. Общий желчевыводящий проток, куда впадают оба эти протока, имеет просвет 6 миллиметров и длину 7—8 см. При закупорке устья просвет общего желчного протока может увеличиваться до 1,5—2 см в поперечнике без какой-либо патологии!

Желчные пути богато снабжены гладкомышечными волокнами, благодаря этому они могут активно продвигать желчь то в одном, то в другом направлении.

Часть желчи скапливается в желчном пузыре, имеющем длину 12—18 см и вмещающем до 60 миллилитров желчи. Однако, он легко растягивается и может свободно, без повреждения вмещать до 200 миллилитров жидкости. Он также снабжен мышечными волокнами и может сокращаться совместно с желчными путями, выбрасывая желчь в двенадцатиперстную кишку под давлением 200—300 миллиметров водного столба!

Желчный пузырь обладает способностью концентрировать желчь в 10—20 и более раз! Моторный нерв желчного пузыря — блуждающий и регулируется правым диафрагмальным нервом.

Энергия, необходимая для желчной секреции, образуется за счет тканевого дыхания печени. Желчь является секретом печеночных клеток. Вкус желчи горький с последующим сладковатым привкусом; запах своеобразный ароматический; реакция желчи слабо щелочная. Желчь участвует в кишечном пищеварении: способствует нейтрализации кислой пищевой кашицы, поступающей из желудка в двенадцатиперстную кишку, эмульгирует жиры и способствует их всасыванию; оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстых кишок. С ней выводятся из крови разные экзо- и эндогенные вещества, которые, скапливаясь в крови, оказали бы вредное влияние на деятельность организма, а также излишки холестерина.

Вот состав пузырной желчи:

Вода — около 84%.

Желчная кислота — 7%.

Муцин и пигменты — 4,1%.

Минеральные вещества — 0,8%.

Жиры — 3,1%.

Холестерин — 0,6% и ряд других веществ.

Образование желчи происходит непрерывно; уменьшается при голодании, перегреве, увеличивается при понижении внешней температуры, усилении портального кровообращения и при наличии в принятой пище продуктов переваривания белков и особенно жиров.

2. Патология печени

Образование желчных камней и воспаление желчных протоков

Разберем по порядку составные части желчи: после воды желчные кислоты занимают второе место — 7%. Они образуются в печени из холестерина. Их главное свойство — сильно понижать поверхностное натяжение жидкостей. Уменьшение содержания желчных кислот вследствие нарушения способности клеток печени при различных ее поражениях синтезировать эти кислоты или при застое желчи в желчном пузыре — есть одна из главных причин выпадения из раствора холестерина и солей кальция и образования желчных камней.

Желчные пигменты, в основном, представлены пигментом билирубином (золотисто-желтого цвета) и биливердином (зеленого цвета). При окислении билирубин превращается

в биливердин. Образуется он в основном из гемоглобина крови. По своей химической природе эти пигменты близки к порфинам.

Холестерин — нужное для организма вещество, входящее в состав клеток. Однако, чрезмерное его количество вредно для организма.

Теперь мы знаем, что застой желчи или уменьшение содержания желчных кислот в ней из-за нарушения функции печени их вырабатывать приводит к тому, что поверхностное натяжение желчи возрастает. Это способствует образованию коллоидных растворов холестерина, жирных кислот, фосфорнокислых и углекислых солей кальция, а также труднорастворимых в воде билирубинов кальция. Если содержание желчных кислот падает ниже необходимой нормы, то из раствора прежде всего выпадают холестерин и жиры. Образуется эмульсия холестерина, которая постепенно затвердевает и холестерин в ней кристаллизуется. Если в желчных протоках имеется воспалительный процесс, то на этой основе начинают расти другие камни. Вот темпы роста желчных камней, по данным Ашофа — холестериновый камень растет много месяцев и даже несколько лет. В условиях воспаления рост его значительно ускоряется.

Воспаление желчного пузыря (холецистит) и желчных протоков (холангит) развивается в большинстве случаев при наличии в них камней, а также микроорганизмов, проникающих в желчный пузырь, главным образом, из кишечника.

По материалам вскрытий Б. Ридель утверждал, что у каждого десятого имеются желчные камни. Образование желчных камней в основном зависит от питания и начинается с 16—20 лет, а в 70-летнем возрасте их обнаруживают у каждого третьего!

Согласно данным Павлова И. П. , Брюно, Кладинского Н. Н. и других, как состав желчи, так и эвакуация ее из кишечника, находится в прямой зависимости от характера пищи. Так, при жирной и богатой белками пище выделяется более густая, концентрированная желчь, богатая плотными веществами (холестерином и билирубином).

Женщины болеют в 6 раз чаще мужчин! Беременность благоприятствует образованию желчных камней, так как происходит застой желчи в желчном пузыре (матка оттесняет внутренности, повышает внутрибрюшное давление и меняет положение желчного пузыря и протоков), а также вследствие повышения содержания холестерина в крови в последние месяцы беременности и в первое время после

родов, наконец, во время беременности могут создаваться некоторые нарушения функционального состояния печени. Особенности женского и мужского дыхания также объясняют частоту этого заболевания. У женщин при грудном дыхании происходит менее глубокая по сравнению с мужским — брюшным — экскурсия диафрагмы; движения же диафрагмы благоприятствуют току желчи в желчных путях.

Дискинезия желчных путей — это расстройство моторики и отсюда своевременного опорожнения желчного пузыря. В основе дискинезии желчных путей лежит изменение в деятельности центральной нервной системы. При этом нарушается согласованное сокращение мускулатуры желчного пузыря, сфинктера Одди и поступление желчи в общий желчный проток и двенадцатиперстную кишку. Помимо этого, может быть мышечная слабость желчных путей. Причиною этой слабости могут явиться особенности строения тела (астенический тип), сидячий образ жизни, а главное — недостаточность натурального питания, богатого минеральными веществами, витаминами и другими нужными веществами.

При выполнении нижеуказанной чистки из вас выйдут самые разнообразные камушки. Вам, конечно, будет интересно узнать, какие камушки это, откуда вышли, а также из чего они образованы и причина их образования.

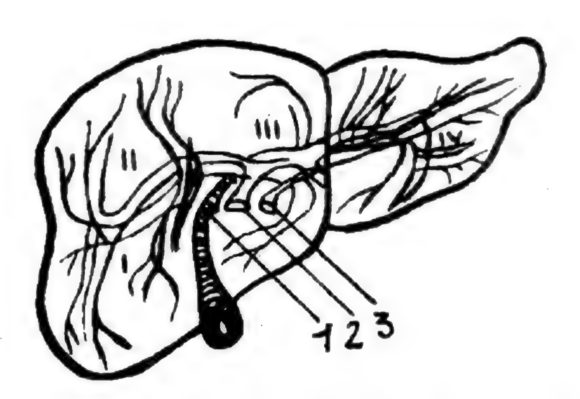
Желчные камни в желчном пузыре имеют округлую форму; желчные камни внутри печеночных ходов могут быть ветвистыми и представлять собой точный слепок желчного протока. Внутри печени и в желчных путях и в желчном пузыре встречаются твердые, колючие, ветвистой формы черные пигментные камни. Чистка их раздробит и они выйдут в виде подсолнечных семечек и черного песка, как каменноугольная пыль до 6 мм. По составу желчные камни делятся на холестериновые, большие комбинированные, сложные холестериново-пигментные — солевые и пигментные.

Холестериновые камни имеют величину от горошины до сливы; форма округлая, поверхность гладкая, цвет белый или светло-желтый и встречаются в желчном пузыре. Они мягки, легки, плавают в воде. Причина образования — обогащение желчи холестерином, а также уменьшение защитных коллоидов — желчных кислот и застой желчи.

Холестериново-пигментные — известковые — самый частый вид желчных камней. Они всегда множественны и имеют форму неправильных многогранников. Величина их

от булавочной головки до крупной горошины; цвет беловатый, сероватый (при преобладании холестерина и извести в коре камня) или бурый и темно-зеленый (при преобладании пигмента биливердина). Возникновению этих камней способствует чаще всего инфекция и воспаление желчного пузыря и желчных протоков. Возможно их возникновение и без инфекции, а в результате неправильного сочетания пищевых продуктов, прошедших термическую обработку.

Пигментно-известковые камни — черно-зеленого цвета, многочисленны, хрупки, разнообразной формы. Иногда это — бурые крошащиеся комки. Доказано, что закладка этих камней происходит во внутрипеченочных желчных ходах. Эти камни лишены холестерина, содержат примесь меди и развиваются из микролитов. Микролиты имеют диаметр от 7 до 60 микрон, состоят из белковой основы, желчных пигментов и извести. Причина их образования — попадание чужеродных частиц из кишечника в кровь (вспомните пример с угольными частицами), где они связываются белками и пигментами желчи и потихоньку удаляются через желчные протоки. А в кишечник они попадают в виде вареной пищи и воды. Ведь в процессе варки органические вещества превращаются в неорганические — выпадают в осадок (как в чайнике после кипячения), который не усваивается организмом и как чужеродный продукт выводится вместе с желчью. В части случаев микролиты дают начало пигментно-известковым камням,



Схема, показывающая ход *1* — желчных протоков, *2* — вход и разветвление в печени воротной вены, *3* — печеночной артерии и четырех сегментов печени, которые в среднем очищаются за одну чистку.

развивающимся в желчных протоках и пузыре. В итоге могут образоваться два вида камней: чистые пигментные камни, связанные с процессом гемолиза, и землянистые пигментные камни, связанные с застоем желчи.

Наибольшая редкость (к счастью) — чистые известковые камни. Они белые и твердые и развиваются на почве воспаления в результате пропитывания известью клеточных обломков и белковых масс. Кальций (известь) и в этом случае доставляется из вареной пищи.

Междольковые выводные протоки желчи идут рядом с междольковыми кровеносными сосудами и, соединяясь друг с другом, образуют сначала правый и левый долевые протоки, а затем общий печеночный проток.

Системы внутрипеченочных желчных путей правой и левой долей печени строго разграничены. Правый долевой желчный проток принимает желчь из переднего и заднего протока. Территорию, обслуживаемую каждым из этих протоков, называют сегментом печени. Каждый из названных сегментов собирает желчь из междольковых выводных протоков на территории сегмента. Границы между сегментами, как правило, не нарушаются ни желчными путями, ни артериями, ни венами воротной системы.

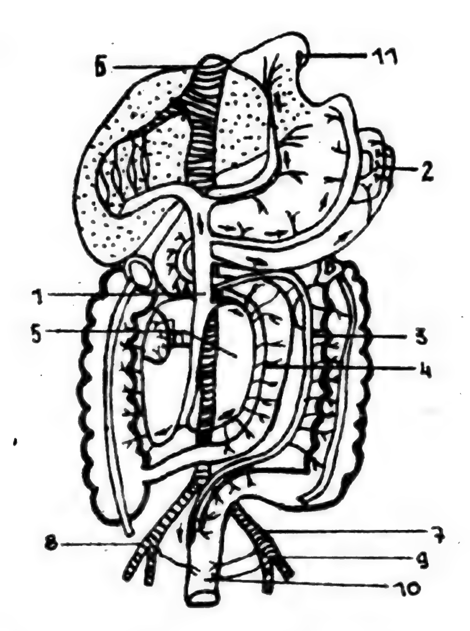
Отсюда, в среднем, одна чистка «пробивает» один сегмент, а их четыре. Поэтому, как минимум, чтобы очистить печень, желательно сделать четыре чистки.

Портальная гипертония и ее последствия

Современное питание делает нашу кровь более кислой (в норме pH крови слабощелочная), лишенной достаточного количества живых минеральных веществ *, витаминов и ряда других элементов. Малоподвижный образ жизни и вышеуказанное состояние крови незаметно приводят к дискинезии желчевыделительной системы, величина сопротивления в желчевыводящем протоке может возрастать до 750—800 мм вод. ст. (почти атмосфера!). Концентрация желчи, как известно, может увеличиваться в 20 и более раз. Вещества, находящиеся в таком концентрированном виде, могут выпадать в осадок. Как указывалось, первым начинает кристаллизоваться холестерин, за ним билирубин

---

* «Живой» продукт отличается от «мертвого» наличием биоплазменного поля, которое при термической обработке исчезает. Атомы в «живых» минералах (органические) находятся на более высоком энергетическом уровне и имеют левое вращение. В «мертвом» этого не наблюдается.



Схема, объясняющая патологию при портальной гипертонии. Стрелки на схеме обозначают затрудненный отток крови (то есть обратное давление) и, как следствие этого, застойные явления в этих органах. *1* — воротная вена. *2* — селезенка с отходящей веной. *3* — верхняя брызжеечная вена. *4* — нижняя брызжеечная вена. *5* — почечные вены. *6* — нижняя полая вена. *7* — наружная подвздошная вена. *8* — общая подвздошная вена. *9* — нижняя полая вена. *10* — анастомоз между ветвями воротной вены и нижней полой вены в области прямой кишки. *11* — анастомоз между ветвями воротной вены и верхней полой вены в области пищевода и желудка.

с продуктами его окисления, соли, извести. Эта тройка является главным составляющим желчных камней. Наряду с твердыми камнями, в печеночных протоках откладывается аморфная билирубино-кальциевая масса, похожая на сгустки, в желчном пузыре и протоках может находиться желтовато-белый песок, маркая кашицеобразная масса. Печень как бы распирается изнутри от этих желчных тромбов, как твердых, так и мазутообразных. При этом сильно сдавливаются окружающие ткани, так как давление желчи в желчевыводящем протоке может достигать атмосферы! Это затрудняет ток артериальной крови, несущей кислород по печеночным артериям, и особенно препятствует кровотоку по воротной вене, несущему питательные вещества из кишечника. В итоге развивается портальная гипертония.

Обратимся за разъяснением к «Большой медицинской энциклопедии»:

— Портальная гипертония — это повышенное давление крови в воротной вене (другое ее название портальная вена). Оно является следствием (причину я описал выше, *Г. М.*) затруднения тока крови через печень в связи с теми или иными механическими препятствиями.

Например, образованием желчных тромбов в желчных протоках, белковой инфильтрацией печени. Белковые массы *, откладываясь в печени, раздвигают печеночные балки, сдавливают эпителиальные клетки, приводя их к атрофии; создается перестройка структуры органа.

Часть крови, не пройдя через печень по воротной вене, идет в обход (так называемое колатеральное кровообращение) по анастомозам с верхними и нижними полыми венами, прямокишечными и другими (смотрите схему). Возникает застойное увеличение селезенки (а если застой крови, то дыхание и питание, а отсюда и ее функция становятся хуже — селезеночникам на заметку), застой в венозной системе поджелудочной железы приводит к дистрофическим изменениям в ней и к нарушению ее функций (не это ли будет главной причиной трудноизлечимости сахарного диабета — диабетчикам на заметку). Застой в венах желудка и кишечника нарушает секреторные и всасывающие свойства этих органов (не здесь ли кроется причина несварения и плохого усвоения пищи — дистрофикам на заметку). Это также приводит к сильным кровотечениям, особенно из сосудов желудка, кишечника, пищевода, прямой кишки, обильным месячным у женщин, тромбам на ногах и геморрою. Артериальное давление падает (гипертоникам на заметку).

В связи с тем, что происходит атрофия клеток печени от сдавливания и местной недостаточности питания, страдает углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный обмены и так далее и тому подобное. Перечислять расстройства и заболевания, возникающие от нарушения всех этих обменов (которые к тому же трудно диагностируются) нет смысла, и так ясна чудовищность последствий грязности и забитости нашей печени.

Об этом же говорят и йоги. Вот отрывок из книги «Йоготерапия» йогина Свами Шивананды:

---

* Вот к чему могут приводить богатые белком пищевые рационы, особенно при ограниченной физической активности.

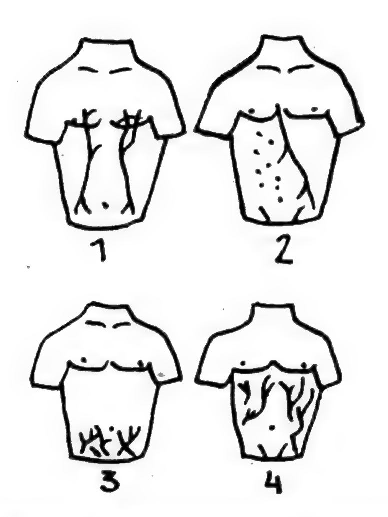


Рис., показывающий типы коллатералей на передней брюшной стенке при инфракрасной фотографии: *1* — «голова медузы», *2* — верхний тип, *3* — нижний тип, *4* — сочетание со сдавливанием нижней полой вены.

«Слабая печень является основным условием, нарушающим наше общее здоровье, и в особенности это влияет на рост организма в целом. Здоровье печени обеспечивает здоровье и жизнедеятельность всего организма. Наиважнейшие железы в организме — гипофиз, щитовидная и поджелудочная железы, которые способствуют развитию организма, дают ему рост и помогают печени в процессах пищеварения — парализуются, когда они перенапрягаются, стараясь помочь больной печени. Общее расстройство не только влияет на рост и развитие организма, но и чревато ужасными последствиями».

Интересно и своеобразно о причинах заболевания печени рассказано в «Чжуд-ши»:

«Склонность к жгучему, „острому“, „горячему“, „маслянистому“, неукротимый гнев в духовной природе, сон в жаркий полдень и после еды, тяжелая работа, непосильный труд, копание твердой земли, натягивание сухого лука, драка, борьба, бег наперегонки изо всех сил, падение с лошади и с кручи, попадание под падающее, удар камнем, побои палками, мясо, тростниковый сахар, чай и прочее в большом количестве — вот эти условия вызывают жар желчи».

Мы можем употреблять пищу, богатую витаминами, минеральными веществами и другими наивысшего качества

питательными веществами, но из-за «забитости царицы старшей» (так называют печень тибетские лекари), из-за того, что часть питательных веществ минует печень, проходя по анастомозам в другие вены и не превращаясь из-за этого в нужную — усваиваемую для организма форму, мы можем страдать от нехватки питательных элементов (что и наблюдается на самом деле). Пищевые вещества, миновавшие печень, являются чужеродными для организма и вызывают различные аллергические реакции. Поэтому, прежде чем идти к врачам, мучить себя, выявляя аллерген и тому подобное, почистите свою печень, и, глядишь, аллергия исчезнет.

Вообще, даже при правильном питании и соблюдении всех других принципов оздоровления, с забитой печенью мы продвигаемся гораздо медленнее, чем нам хочется. Именно по этой причине многие разочаровываются в естественном пути оздоровления.

3. Симптомы, указывающие на болезни печени

Давайте сначала разберем древнюю симптоматику заболеваний печени, а затем сравним и дополним ее современной.

Обратимся вновь к «Чжуд-ши». Тибетские лекари считали, что болезней всего три — от ветра, желчи и слизи. Расстройство одной из вышеуказанных функций приводит к болезни. Причем под функцией желчи они понимали очень широкое понятие и разделяли желчь на 5 видов.

Желчь: переваривающая, цвет изменяющая, претворяющая, дающая зрение и ясный цвет.

Переваривающая желчь находится в желудке между переваренной и непереваренной пищей. Она переваривает пищу, отделяет сок от осадка, дает тепло и силу остальным четырем видам желчи.

Желчь, цвет меняющая, находится в печени. Она полностью изменяет цвет прозрачного сока на красный.

Желчь претворяющая находится в сердце. Она дает душе чуткость, гордость, разум и страстность *.

---

* «... каждое новое убийство на поле брани должно было стимулировать личную храбрость самурая — таким образом, враг приобретал свойство некоего пассивного стимула отваги. Вот откуда берет начало и людоедский обычай кимо-тори... По синтоистским поверьям, источником смелости в теле человека служит печень (кимо). Считалось, что, съев сырую печень поверженного противника, получаешь новый заряд смелости». «Путь самурая».

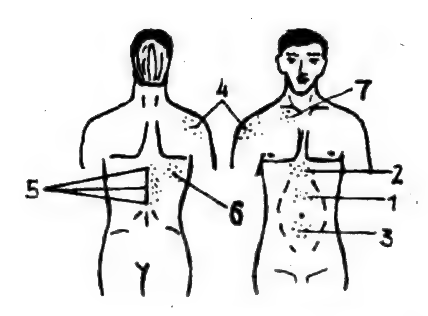


Рис. Болевые точки при желчнокаменной болезни: *1* — точка желчного пузыря; *2* — эпигастральная зона болезненности; *3* — холедохо-панкреатическая зона; *4* — плечевая зона; *5* — точки VIII, IX и XI грудных позвонков, *6* — точка лопаточного угла; *7* — точка диафрагмального нерва.

Желчь, дающая зрение, находится в глазах и способствует восприятию формы.

Желчь, ясный цвет, находится в коже, делает ярким ее цвет.

Согласно китайским медицинским источникам функция печени и желчного пузыря относится к элементу «Дерево» и тесно связана с:

ткани тела — мышцы	время года — весна
органы чувств — зрение	цвет — зеленый, синий
выделения — слезы	планета — Юпитер
эмоции — гнев	мясо — цыпленка
звуки — крик	злаки — пшеница
вкус — кислый	плоды — слива

Вообще, тибетцы различали 26 болезней желчи, а китайские врачеватели даже по снам научились ставить диагноз. Так, при полноте печени (т. е. когда энергетическая функция печени наиболее сильна) снятся гневные сны; при пустоте (т. е. когда энергии мало) снится лес. А теперь перейдем к описанию современной медициной симптомов при заболевании печени и желчного пузыря.

Диагноз желчнокаменной болезни

Наиболее типичным для желчнокаменной болезни симптомом служат острые болевые приступы — желчная или печеночная колика.

Боль наступает приступами длительностью от нескольких минут до нескольких часов. Чаще всего боль появляется внезапно,

иногда ей предшествуют «продромальные» симптомы — потеря аппетита, тошнота, тяжесть под ложечкой и чувство напряженности в правом подреберье (возможно вследствие переполнения желчного пузыря желчью).

Причинами, вызывающими желчную колику, являются нервное и физическое переутомление, эмоции, охлаждение тела, переполнение и раздражение желудка после приема пищи, особенно острой. Желчная колика у женщин нередко совпадает с менструациями или наступает после родов. Колика наступает обычно в первую половину ночи, когда функции печени и желчного пузыря максимальны, через 3—4 часа после вечерней еды, т. е. в момент наибольшего истечения желчи в двенадцатиперстную кишку и максимального наполнения и раздражения ее пищевой кашицей.

Характер боли разнообразный: колющий, режущий, как бы раздирающий на части правую сторону живота. В начале приступа боль бывает распространенной, но вскоре она начинает концентрироваться в тех областях, которые указаны на рисунке.

Желчная колика обычно сопровождается тошнотой и рвотой, вначале пищей, а затем слизью и желчью, при этом в отдельных случаях с обильным истечением желчи извергаются и маленькие желчные камни.

Часто больные жалуются на похолодание конечностей. У некоторых появляются судороги икроножных мышц и мышц пальцев рук.

Диагноз хронического гепатита

Общая слабость, снижение аппетита, иногда горечь во рту, жжение в эпигастральной области. Нередко тошнота, запоры, иногда поносы. При обострении болезни — зуд кожи, повышение температуры тела до 37,1—37,6 °С.

Часто наблюдаются нарушения нервной системы: подавленное настроение, потливость, повышенная раздражительность, нарушение сна. При осмотре у $^{1}/_{3}$ больных, в особенности в период обострения можно обнаружить наличие «печеночных ладоней» (покраснение кожи в области ладонной поверхности большого пальца и мизинца), а также сосудистых «звездочек».

Указанные звездочки представляют собой пульсирующий мелкий сосуд, от которого лучеобразно разветвляются тонкие нежные сосудистые веточки, напоминающие ножки паука. Размер их колеблется от булавочной головки до

горошины в диаметре. Наиболее часто сосудистые звездочки находятся на лице, плечах и предплечьях, на спине. При улучшении функционального состояния печени они могут исчезать.

При хроническом гепатите происходит поражение суставов и легких.

Дискинезия желчных путей

Общие симптомы — невротические расстройства, боли в правом подреберье. Гипотоническая форма — боли в правом подреберье постоянные, тошнота, отрыжка, атонический запор.

Гипертоническая форма — боли периодические, жалобы на появление тошноты, чередование поносов с запорами.

Воспаление желчного пузыря и желчных протоков

До появления болей — чувство тяжести в подложечной области через 1—3 часа после еды, сопровождающееся вздутием живота, легкое познабливание и недомогание после приема пищи, поносы, возникающие особенно после приема жареной пищи. Также можно наблюдать ксантоматоз кожи: на лице (на веках, щеках, губах), на локтевых сгибах, пальцах в виде желтых пятен, приподнимающихся над поверхностью кожи. Можно наблюдать колбовидное вздутие фаланг пальцев.

Теперь по вышеуказанным симптомам вы можете самостоятельно судить о здоровье своей печени и желчного пузыря. При появлении вышеуказанных состояний вы можете начать раннее их предупреждение, коррекцию, а не доводить себя до крайностей. Если вы сомневаетесь в себе, в способах оценки своего состояния, то сходите к врачу, чтобы диагноз был установлен и вы знали наверняка, что вам нужно делать.

4. Эффект чистки печени

Многие думают, что у них с печенью все в порядке — это глубокое заблуждение. Я на своем опыте и опыте многих людей убедился в этом. Желчные камушки в печени очень прочно сидят, и так просто их не взять. Так, до чистки печени я голодал несколько раз по 7 суток, раз 10 и раз 18, а по 3 дня около десятка раз, кроме того, еженедельно по 24—36 часов в течение 3-х лет. А мой товарищ сделал

серию голоданий — 3 раза по 19 дней с перерывом в два месяца. И вот, когда мы с ним начали чистить печень, из нее выходило по поллитровой банке камушков. Также вышло много застаревшей желчи, напоминающей деготь, темная пленка, хлопья и другая мерзость.

Это лишний раз подтверждает целесообразность проведения такой чистки.

Эффект чистки печени поразителен. Так, прочистив ее в первый год 5 раз (всего я делал 8 чисток), я ощутил такой эффект в оздоровлении, которого не было за предыдущие 5 лет следования методам естественного оздоровления. Я стал чувствовать необыкновенную легкость и обновление всего организма, познал что такое НАСТОЯЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ. Но это не мои отдельные ощущения. В клубе «Бодрость», который я веду, через эту чистку прошли многие и не один раз. Причем приходили люди, от которых отказались врачи, им просто было страшно делать операцию по поводу камней в желчных протоках и пузыре, так как и престарелый возраст, и общее состояние не позволяли этого. Проделав же процедуру очистки печени, они буквально воскресали и прекрасно себя чувствовали.

Например, Савиных Николай Тимофеевич 1925 года рождения приполз в клуб с собственным весом 96 кг при росте 170 см — настолько больным, что думал не дожить до следующей весны (дело было в декабре). Но раздельное питание, чистка толстого кишечника и печени, а также уринотерапия сделали его другим человеком — 63 кг весу, бегающим в одних трусах и думающим жить и жить. На все эти преобразования ему понадобилось чуть больше полугода, и, кстати говоря, все это он проделал самостоятельно, хотя имел образование всего 3 класса. Я могу еще привести примеры — Магдесян, Халангот и многие другие страдали не один десяток лет желчнокаменной болезнью, им предлагали операцию, но после чистки печени она им не понадобилась.

Это только мой опыт, а по России это делается повсеместно, особенно там, где имеются грамотные в народной медицине люди — Надежда Алексеевна Семенова в г. Шахты.

Приведу случай, рассказанный ленинградцем Ю. А. Андреевым:

«Мне пришлось встретиться вот с таким случаем: и грустным, и поучительным. Парнишка тридцати одного года как-то пришел, добрался к нам бледный, худой, с одышкой. Ему должны на операции удалить части аорты сердца и

заменить сосудом бедра. Ему деваться некуда. Он задыхается, ему плохо. И, естественно, полез в литературу и из нее узнал, что процент удачных операций, в его случае, не больше 30, т. е. 31 год — и такой малый шанс... Он пришел: „Может, есть другие возможности?" А какой смысл в этой операции, если у тебя по сосудам вместо крови идет содержимое клоаки? Жуткая кровь. Ну, сделают даже удачную операцию, а потом все то же самое. А что делать? — Почиститься. Начать чистку печени. Он поехал к Татьяне Александровне Буревой, о которой некоторые здесь знают как о легендарной женщине. Ей 85 лет. Она великолепно разработала методику чистки печени. Прочистила печень многим выдающимся космонавтам, и вообще много высокопоставленных людей к ней приходило потихоньку даже из Минздрава, хотя официальная медицина стоит против нее круто рогами, потому что диплома у нее нет. И вот он поехал к Татьяне Александровне. Она поняла сложность этого случая и прочистила ему печень подряд два раза. Потом он перешел на нормальное питание. Через месяц его встречаю: бежит парень через ступеньку на 4-й этаж и никакой операции не нужно, потому что у него чистая кровь.

Причем Татьяна Александровна чистит, очищает печень людям любого возраста, начиная с 5 лет и кончая... 105 годами, и это оказывает свое воздействие. Когда моему отцу было более 80 лет и он был в тяжелом состоянии после второго инфаркта, мы ему решили помочь и уговорили у нее полечиться. Он, конечно, сомневался — такое состояние. Ну и консерватизм, страхи и все прочее. Но поскольку Татьяна Александровна старше него (84 года) и насмех подняла его страхи, он сдался, согласился на чистку. Вышло 60 больших камней и 200 маленьких. Как же он мог жить здоровым человеком при такой засоренной печени! Есть женщина, которая за Татьяной Александровной гонялась в течение 5 лет по всему свету, потому что ей предложено было вырезать желчный пузырь, там на снимке был виден большой камень, в котором до 60 здоровых (фасолевых) камней. И вот обошлось без операции — все выгнали».

Примеры, приведенные в этом разделе, красноречиво говорят о многогранной пользе этой чистки и ее безопасности.

Давайте в следующем разделе капитально разберем, действительно ли безопасна эта чистка и на чем основано ее действие.

5. Физиологические механизмы, используемые при очистке печени

В качестве основного аргумента против этой чистки приводят такой довод — протоки желчные 3—4 миллиметра в диаметре, а камни выходят до 20 и более миллиметров и причем свободно, такого не может быть. Когда же говорят, что сами видели вышедшие камни, то противник утверждает, что это каловые камни, вышедшие из толстого кишечника. Пугают возможной закупоркой и другими осложнениями. Увы, эти люди абсолютно ничего не смыслят в данной процедуре.

Обратимся опять к вышеупомянутой брошюре «Факультет здоровья», № 4, 1986 г. Там на странице 34 член-корреспондент АМН СССР, профессор, зав. кафедрой инфекционных болезней и эпидемиологии 1-го Ленинградского медицинского института им. И. П. Павлова Шавалова Евгения Петровна описывает беззондное «слепое» промывание желчных путей, которое называется «дюбаж» и широко применяется врачами.

Методика проведения дюбажа следующая.

Утром натощак больному дают выпить 200—250 миллилитров минеральной воды из предварительно открытой бутылки (негазированной или малогазированной) комнатной температуры. К минеральной воде можно добавить пять граммов сернокислой магнезии или сорбита, что способствует более энергичному освобождению желчного пузыря. Через 15—20 минут снова дают выпить минеральную воду в таком же количестве.

После приема минеральной воды больной находится в горизонтальном положении в постели в течение полутора—двух часов, с грелкой в области правого подреберья. Дюбаж можно производить, используя в качестве раздражителя только раствор сернокислой магнезии, или сорбита, или настоя желчегонных трав.

К сильнодействующим средствам, обеспечивающим повышенное выделение желчи, относятся яичные желтки, растительные масла, сернокислая магнезия, соль «Барбара» и карловарская соль.

40—50 миллилитров 33%-ного раствора магнезии, подогретого до 40 °С, вызывают сокращение желчного пузыря (сфинктер Люткенса) и общего желчного протока (сфинктер Одди). Тем, кто плохо переносит магнезию, дают концентрированные растворы сахара, глюкозы, сорбита, ксилита или оливкового масла.

Наиболее эффективны в отношении раскрытия сфинктера Одди и опорожнения желчного пузыря оказываются жиры пищи и продукты переваривания в кишечнике.

Вся вышеуказанная информация строго научна. Из нее мы уже знаем, что промывать желчные протоки МОЖНО. А теперь мы обратимся к опыту народной медицины, на что она опирается.

1. Исходя из вышеизложенного, нам необходимо сильное желчегонное средство. Целителями было подмечено, что прием больших доз растительного масла (особенно оливкового) вызывает сильный желчегонный эффект: сокращение желчного пузыря и максимальное раскрытие всех желчных протоков.

2. Усиленному выделению желчи из печени способствуют кислоты. Лимонная кислота, содержащаяся в лимонном соке, стимулирует эту функцию и к тому же растворяет твердые выступы — крючки, которые удерживают желчные камушки в протоках.

3. Лечение теплом — наилучший способ уменьшения воспалений и болезненных спазмов в печени. Для этого мы часа за 3—4 до чистки разогреем область печени и продолжаем ее разогревать далее после приема масла и лимонного сока. К тому же нам известно, что камушки на 90—99% состоят из холестерина. Теплота их оплавляет, болевых спазмов не возникает и они свободно проходят по желчным протокам.

4. И как нам теперь известно, желчные протоки обладают гладкой мускулатурой, способны расширяться до 2 см в диаметре, а при сокращении развивать такое усилие, что желчь выбрасывается под давлением 300 мл. вод. ст., а в экстремальных случаях давление может достигать 800 мл. вод. ст.!

5. Возможно обратное развитие — рассасывание желчных камней. Это происходит на почве отбухания коллоидов и образования трещин, а также частичным растворением в нормальной желчи. Здесь возможно действовать в двух направлениях: а) увеличить количество желчных кислот, которые понижают поверхностное натяжение желчи и тем самым способствуют отбуханию коллоидов с частичным растворением их, и б) увеличить коллоидную защиту.

Разберем вариант а). В жире человека, плавящемся при температуре 15 °С (при температуре тела он жидкий), содержится около 70% олеиновой кислоты. Эта кислота относится к ряду ненасыщенных жирных кислот. Важнейшее

биологическое свойство ненасыщенных жирных кислот следующее: 1 — способствовать превращению холестерина в легкорастворимые соединения и тем способствовать выведению его из организма; 2 — нормализующее влияние на состояние стенки кровеносных сосудов, повышение их эластичности и снижение проницаемости. Олеиновая кислота плавится при температуре 13 °С, причем она почти единственная жирная кислота, входящая в состав животных жиров и поэтому ее содержание в этих жирах является главным фактором, определяющим температуру их плавления. Наиболее богато олеиновой кислотой оливковое масло (80—81%), а в подсолнечном его вдвое меньше (39%). Олеиновая кислота почти полностью всасывается в кишечник и легко используется организмом в обмене веществ.

Из этого раздела нам ясно, что мы идем по пути резкого увеличения ненасыщенных жирных кислот, которые действуют как желчные кислоты, растворяют холестерин в данной чистке и к тому же повышают эластичность стенок как кровеносных сосудов, так и желчных путей. К тому же они родственны организму, и поэтому наиболее предпочитаемы естественные продукты, их содержащие. Лучшим из этих продуктов является оливковое масло.

Вариант б). Заключается в следующем: в природе имеются защитные вещества, в основном, высокомолекулярные соединения, как например, белковые вещества, полисахариды, и низкомолекулярные поверхностно-активные вещества, например, олеаты натрия и калия, сапонины и другие. Такое защитное вещество собирается на поверхности коллоида, покрывая его сольватной оболочкой. Образующиеся таким путем защитные оболочки предотвращают слипание коллоидных частиц между собой и выпадение их в осадок. Желчь, как нам известно, содержит 84% воды. Эту воду надо насытить вышеуказанными защитными веществами, которые, проникая в микропоры желчного камня, вызовут отбухание коллоидов и последующее их растворение.

Источники защитных коллоидов следующие: 1. Сырые свежеприготовленные соки из овощей и фруктов. 2. Свежая собственная моча (урина).

Красящие вещества урины, взвешенные в ней, представляют собой нежнейшие частицы органического вещества. В суточной моче их примерно один грамм. Отсюда собственная урина наиболее богатое и доступное защитными коллоидами вещество. Употреблять лучше окрашенную в свой естест-

венный желтоватый цвет урину. В бесцветной их мало, поэтому ее сбрасывают.

Итак, мы разобрали главные физиологические механизмы, на которых основаны нижеприведенные чистки печени. Однако существует еще несколько дополнительных:

6. Лимонный сок обладает сильным кислым вкусом. Как утверждает китайская народная медицина; кислый вкус стимулирует функцию печени. К тому же эфирные масла лимонного сока действуют одновременно и как желчегонное средство и антисептически.

7. Опять-таки по утверждениям китайских врачей-иглотерапевтов, функция печени и желчного пузыря наиболее сильна с 23 до 3 часов ночи. Это является биологическим ритмом печени и желчного пузыря.

8. Внушая себе, что желчные протоки расширяются, что желчь обильно выделяется, а также посылая мысленно туда энергию, мы усиливаем эффект.

9. По учению йогов, дыхание только через правую ноздрю вызывает разогрев организма и увеличивает его «разлагающаю силу».

10. Образование и выход желчи увеличивается при усилении портального кровообращения и при наличии в принятой пище жиров. Это условие можно выполнить, если через некоторое время после приема пищи и сока лимона делать медленное, ритмичное дыхание йогов, с акцентом на подтягивание диафрагмы как можно выше во время выдоха.

11. В полнолуние увеличивается способность организма очищаться. Весной функция печени наиболее сильна, а осенью слаба.

Перейдем теперь к описанию самих чисток. Вы теперь прекрасно знаете, на какие физиологические механизмы они будут опираться.

НАИБОЛЕЕ ПРОСТОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

В физиологических механизмах очищения печени описаны идеальные продукты, но в настоящее время оливковое масло и лимоны могут найти только единицы. Встал вопрос о равноценных заменителях и, к величайшей радости, их нашлось предостаточно. В качестве масла используют любое подсолнечное (рафинированное, нерафинированное, поджаренное), в качестве лимонного сока используют кристаллическую лимонную кислоту, а также естественные про-

дукты с сильным естественным кислым вкусом — клюкву, облепиху, крыжовник и т. д. Как показала практика, очищение с этими заменителями идет так же, как и с идеальными ингридиентами (оливковым маслом и лимонами). Автор убедился в этом на своем опыте, об этом же говорят и другие люди, использовавшие заменители. Поэтому вы смело можете использовать вышеуказанные заменители — подсолнечное, кукурузное масла; кристаллическую лимонную кислоту (ее разводят так, чтобы раствор по вкусу напоминал натуральный лимонный сок) и естественные съедобные продукты с сильным кислым вкусом, растущие в вашем регионе.

Весь секрет и эффективность очищения печени заключаются в ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ — смягчении организма. Смягчение в виде водных тепловых процедур (смотрите соответственный раздел) надо выполнить обязательно минимум 3—4 раза. Каждую тепловую процедуру заканчивайте кратким прохладным воздействием. Вот тогда из вас с первого раза обязательно посыпятся камушки и прочая дрянь. Последнюю смягчающую процедуру сделать за день перед очищением печени.

Если вы за 3—4 дня до очищения будете питаться в основном растительной пищей и потреблять большое количество свежевыжатого сока (1 часть свеклы и 4—5 яблок, желательно кисловатых) и делать очистительные клизмы (с уриной) раз в день — ваша предварительная подготовка будет идеальной.

Наконец, настает день самой очистительной процедуры. Желательно чтобы это было на полнолуние, а вы сами, свежи и спокойны. Утром, после туалета — сделайте клизму. Далее, легко позавтракайте, предварительно выпив вышеуказанный сок. Также легонько пообедайте и через 1—2 часа начинайте прогревать область печени. Для этого приложите грелку (электрогрелку) с горячей водой. Ходите с ней весь остаток дня до очистительной процедуры.

Примерно в 19—20 часов вечера начинайте саму процедуру очищения печени. Предварительно подогрейте масло и раствор лимонной кислоты до 30—35 °С. Дозу подберите исходя из собственного веса и переносимости масла организмом.

Итак, все готово, стоят два стакана, один с маслом, другой с соком. Вы делаете один — два глотка масла и запиваете столькими же глотками сока. Минут через 15—20, если нет тошноты, вы повторяете. Ждете 15—20 минут и

так несколько раз — пока не выпьете все масло и сок. Спокойно садитесь и смотрите телевизор или читайте книгу.

Если вы плохо переносите масло и вас начинает тошнить после первого приема, то необходимо подождать столько, чтобы эти неприятные ощущения исчезли и только тогда повторить прием. Растяните процедуру, это не страшно, а даже полезно. Но если тошнота не проходит, ограничьтесь выпитым количеством и этого будет достаточно. Грелку можете снять, а можете продолжать держать.

После того, как масло и сок выпиты (количество выпитого масла и сока колеблется от 100 до 300 грамм (можно выполнить ряд мероприятий, которые усилят эффект. Примерно через 1—1,5 часа после приема ингридиентов сядьте в удобную позу (лучше на пятки), заткните левую ноздрю ваткой и дышите через правую. На язык положите немного жгучего перца, а на область печени аппликатор Кузнецова, но с металлическими иглами. Все это будет способствовать возбуждению, выработке энергии и теплоты с направлением ее в область печени. Дополнительно создайте образ, что на выдохе вы направляете огненную струю в область печени. Дышите при этом медленно, плавно (4—6 раз в минуту), сильно работая диафрагмой. Выпячивайте живот на вдохе и поджимайте его повыше на выдохе. Этим вы обеспечите прекрасный массаж печени, увеличите в ней кровообращение и промоете от шлаков и сгустков. Такое дыхание делайте 15—30 минут, отдохните часок и повторите. В промежутки отдыха положите на область печени магнитный аппликатор или простой магнит.

Магнитотерапия является важным фактором, усиливающим капиллярное кровообращение. Ученые установили, что красные кровяные тельца только за счет одного кровяного давления не в состоянии пройти по капиллярам. Главный механизм их продвижения заключается в том, что в расширенном конце капилляра давление приближает красные кровяные тельца друг к другу. Далее, за счет того, что они имеют одноименные электрические заряды, они отталкиваются друг от друга в сторону меньшей концентрации и за счет этого проникают и передвигаются по капиллярам.

Особенно важно это использовать для улучшения кровообращения в печени, в которой имеется уникальная венозная капиллярная система. Вдобавок, магнитное поле активизирует ферменты, которым в очистительной процедуре отводится немаловажная роль. Все это вместе взятое —

теплота, активность ферментов, усиленный кровоток, увеличение зарядов красных кровяных телец, мощная подача свободных электронов (активаторов ферментов) с аппликатора позволят вам раздробить, расплавить, промыть и выгнать вон весь мусор и камни. Эти ухищрения позволяют задействовать самые глубинные квантовые уровни организма ответственные за жизнедеятельность, очищение, восстановление. Никакая другая очистительная процедура не влияет так могуче, как вышеописанная. Примерно в 23 часа ночи, либо позже (бывает и под утро), когда биоритм печени и желчного пузыря максимален, начинается извержение камней и нечистот. Это выражается в прослаблении. Вы увидите все «добро» нажитое с помощью неправильного образа жизни, извращенного питания и сразу поймете, что так жить нельзя и ни о каком здоровье речи не может быть, если это «добро» остается в организме. Обычно утром еще раз прослабляет и может выйти еще большее количество камушков и мазутообразной желчи. Дополнительно сделайте очистительную клизму. Немного отдохните и можете покушать. Первая еда, желательно, должна состоять из 0,5 литра сока (морковного; свекольно-яблочного 1 : 5). Сок дополнительно промоет вашу печень. Только после этого можете кушать салаты, кашку на воде и вступать в обычную жизнь.

6. Практические рекомендации по очистке и оздоровлению печени

Как показала практика, для мужчин и женщин с массой тела до 60—65 кг, а также в зависимости от того, как человек переносит масло, первую чистку печени сделайте с 150—200 граммами масла, чтобы не было рвоты. В последующих чистках можно увеличить дозу до 300 граммов, а можно оставить такой же, и этого будет достаточно.

Если через некоторое время возникла рвота и в рвотных массах обнаружены какие-то слизистые включения (зеленого, черного и тому подобного цвета), то это указывает, что масло и сок сработали в желудке, очистили его от имеющейся там патологической пленки. Это у некоторых бывает при первой очистке. Вторую проделайте с меньшим количеством сока и масла, а в третью — слегка увеличьте.

Во время очистки старайтесь быть расслабленными, спокойными и отвлеченными. Как правило, во время чистки с помощью масла и лимонного сока никаких болей не ощущается. В некоторых случаях, когда происходит сильное

опорожнение, изгнание — вы чувствуете, будто печень «дышит», вот и все. Поэтому не бойтесь, ибо страх спазмирует сосуды и желчные протоки. Из-за этого у вас может ничего не выйти, и это другая причина рвоты. Если же у вас по какой-то причине возник страх, беспокойство или нервозность, связанные с ожиданием, и вы чувствуете себя «зажатыми», скованными — выпейте 2 таблетки но-шпы и успокойтесь. Все остальное произойдет автоматически.

Не делайте чистку печени после тяжелой работы, после длительных голоданий. Отдохните 3—5 дней, наберитесь сил. Иначе могут быть два варианта: в первом вы просто съедите масло и лимонный сок; во втором сильно истощите себя. Помните, это все-таки вторжение в печень и ей нужны силы для этого чрезмерного напряжения. Вы сами почувствуете, как она вибрирует и «дышит», особенно во время первых чисток.

Сколько раз и когда надо чистить печень

Первая чистка наиболее трудная, организм затрачивает много сил.

Бывает, что в первый раз выходит очень много старой желчи, плесени, белесоватые нити, а камушков почти нет. Это не значит, что чистка прошла неудачно. Все в норме, просто печень очень сильно забита, и только на второй и все последующие разы посыпятся камни.

Вторую и последующие чистки делайте по самочувствию, они будут гораздо легче. Например, я делал три первые чистки с интервалом в три недели, четвертую — через месяц, пятую — через два. На следующий год сделал еще две и затем на другой год уже одну.

Вы можете следовать рекомендациям Андреева — одна чистка в квартал, я же советую через месяц в полнолуние сделать первые 3—4 чистки. Помните, чем быстрее избавитесь от грязи в печени, тем скорее нормализуется пищеварение, кровообращение и обмен веществ! И чиститься надо до тех пор, пока никаких сгустков выходить не будет.

Возникает законный вопрос — зачем нужно так много чисток печени? Да потому, что печень состоит из четырех долей. За одну чистку полноценно успевает прочиститься одна доля (смотрите соответствующий рисунок). За вторую — следующая и так далее. Если хотя бы одна доля будет забита, какой-то вид обмена будет по-прежнему страдать.

Знайте и такую особенность, что камушки в печени и желчных протоках откладывались медленно, принимая форму протока со сглаженными краями. В таком виде они особенно не беспокоили стенки желчных протоков, не раздражали их. Производя чистку, вы их дробите, выгоняете. Форма и положение их меняются, и поэтому оставшиеся камушки могут своими шероховатостями раздражать стенки желчного протока и пузыря, вызывая их воспаление. Это касается особенно тех, у кого имеются твердые камни. Во время последующих чисток они уменьшаются и затем свободно выходят.

В древнекитайской книге «Сувэнь» о печени говорится следующее: «Болезни печени: выздоровление летом, если летом нет выздоровления — обострение осенью, осенью не умер — ожидай зимы, весной запрещается стоять на пути ветра... Печеночные больные на рассвете разумные, после полудня обострение, в полночь спокойные».

Прокоментируем это. Лицам с больной печенью не рекомендуется производить чистку печени осенью. Согласно китайской биоритмологии, в это время года она наиболее слабая и чистка в это время может отнять у нее последние силы, что ухудшит состояние больного. Наиболее целесообразно (после того, как вы очистите ее 4—5 раз в течение первого года) проводить эту чистку весной, особенно в марте, когда начинается движение соков у деревьев. В это время печень наиболее сильная. Но в это время (весной) постарайтесь не быть на ветреной погоде, чтобы патогенная биопогодная энергия ветра не внедрилась в ваш организм и не повлияла на печень.

Примерно то же рассказывается и в «Чжуд-ши»: «Ветер проявляет себя в период роста растений. Желчь — начиная с лета.

В летнее время „маслянистое“ и „прохлада“ накапливают желчь, но в движение она не придет. От „маслянистого“ и тепла она осенью возбудится, а стихнет от прохлады в начале зимы».

Питание после чисток печени и профилактика

О питании после чисток печени уже было сказано. Повторим — есть лишь по появлению аппетита. Выпить свежевыжатый морковный или яблочный сок со свекольным. Яблоки желательно кисловатого вкуса, тогда в смеси со свекольным получится очень хорошая на вкус смесь.

Вообще, свекольный сок — уникальный продукт, минеральные вещества в нем находятся преимущественно в щелочных соединениях. При исследовании действия свекольного, морковного и капустного соков выяснилось, что наиболее эффективно желчь выделяется именно от свекольного сока. Желчегонные свойства свеклы были известны древним целителям. Так, Авиценна писал: «...свекла открывает закупорки в печени и селезенке». Наш современник доктор Уокер уже с научной точки зрения установил великолепные очищающие свойства свекольного сока, благодаря наличию в нем «живых» атомов хлора. А наши ученые нашли в свекле бетаин, который в других овощах пока не обнаружен. Бетаин — уникальное вещество, по химическому строению близок к холину и лецитину, известным регуляторам обмена веществ. Бетаин способствует усвоению белков, улучшает работу печени.

В свекле находятся сапонины, связывающие холестерин в кишечнике в трудноусвояемый комплекс. Вообще же сапонины служат основой для получения лекарств против склероза.

Также имеется в свекле и витамин U. Этот витамин способствует заживлению язв, обладает противосклеротическим действием, улучшает обмен холестерина подобно метионину, обладает противоаллергическими свойствами.

Содержащийся в свекле магний регулирует сосудистый тонус и препятствует образованию тромбов в сосудах.

Советский ученый Б. П. Тонин многочисленными опытами доказал, что в некоторых овощах и фруктах содержатся фитонциды, губительно влияющие на микробы. Из овощей фитонциды содержат прежде всего лук, чеснок и морковь! Употребление этих овощей способствует очищению полости рта, желудка, кишечника от микробов. А морковь имеет еще то преимущество, что лишена специфического запаха, который отпугивает от лука и чеснока.

Целительные свойства вышеуказанных соков помогут быстро восстановить вашу печень, особенно это касается пожилых людей.

Затем салат из свежей зелени, чуть подкисленный или подсоленный, желательно чем-либо натуральным: лимонным соком, клюквой, морской капустой. Далее каша, сваренная на воде, можно добавить немного масла, морской капусты. Так можно пообедать и поужинать. На следующий день можно разнообразить питание.

Теперь можно перейти к правильному питанию, чтобы печень лишь укреплялась. Вообще печень очень хорошо

восстанавливается. Например, у собак и других животных при удалении 75% ткани печени, полное восстановление происходит в течение 8 недель. Однако, необходимо знать, какие продукты особенно вредны для печени и исключить их из своего рациона питания. К таким продуктам относится: жареное мясо и рыба, крепкие мясные бульоны, рыбные навары, консервы, копчености, жирные закуски (особенно холодные) и подвергшиеся действию высокой температуры. Пища, богатая крахмалами, особенно белая мука, сдоба — забивает ткань печени и делает ее твердой. Трудно переносятся при болезнях печени бобовые и грибы. Запрещаются: уксус, перец, горчица, маринады, репа, редис, редька, лук, чеснок, щавель, шпинат, крепкий кофе и какао, алкоголь. Острые блюда и продукты с острым вкусом отрицательно влияют на оздоровление печени. Древние целители подметили, что вкусовые ощущения стимулируют разнообразные энергии в организме, а уже посредством их происходит стимуляция функций органов. Так, кислый вкус стимулирует функцию печени и желчного пузыря. Косвенно стимулирует печень слабосоленый вкус. Угнетает — терпкий и острый вкус. Как установлено современной наукой, продукты с острым и терпким вкусом оказывают повреждающее влияние на слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки, помимо печени. Отсюда, желающим улучшить функцию печени надо почаще включать в свой рацион продукты с естественным кислым и соленым вкусом и избегать продуктов с терпким и острым. Если вы перестимулировали печень вышеуказанными вкусами, то она сигнализирует об этом появлением кислого вкуса на языке. В этом случае уменьшите потребление продуктов с кислым и соленым вкусами и чуть увеличьте — продуктов с терпким и острым. Необходимо добиться гармонии в этом отношении — исчезновении каких-либо вкусовых ощущений в промежутках между едой.

Для больных с заболеваниями печени и в качестве укрепления ее особенно важны витамины А, С, В, К. Особенно способствуют нормализации работы печени витамины группы В. Так, B_6 — повышает антитоксическую функцию печени (особенно много его в проросшей пшенице, пивных дрожжах), РР — участвует в энергетическом обмене клеток печени, препятствует их гибели (проросшая пшеница, дрожжи, помидоры, яичные желтки). Фолиевая кислота и B_{12} принимают участие в обмене белков, ферментов и окислительных реакциях, способствуют синтезу белка и рассма-

триваются как факторы роста. Установлено активизирующее влияние витамина B_{12} на регенерацию печени. Витамин К принимает участие в процессе свертывания крови, повышает энергопотенциал печеночной клетки. Его недостаток в организме возникает при нарушении желчеотделения и всасывания жира в кишечнике (эти витамины в большом количестве содержатся в вышеуказанных продуктах). Аскорбиновая кислота (витамин С) в количестве до 1 грамма в сутки улучшает деятельность печени, повышает ее антитоксическую функцию и усиливает регенеративные процессы (салат из капусты, настой шиповника, яблочный сок и другие).

При заболевании печени и желчных путей нарушается всасывание минеральных веществ и усиливается их выведение из организма. Натуральных минеральных веществ очень много в вышеуказанных соках, причем в легкоусваиваемой форме, а также в овощах и фруктах.

Бессолевая диета снижает образование и выведение ферментов в желудочно-кишечный тракт из печени и желчных проток и тем самым создает покой больным органам.

Очень важно при составлении диеты с заболеваниями печени учитывать состояние кишечника. Нужно устранить запоры. В противном случае наличие запоров усилит гнилостные процессы в кишечнике, всасывание в кровь токсических веществ, которые через воротную вену попадут в печень, ухудшая ее состояние. Излечение в этом случае затягивается.

Из вышеперечисленного становится ясно, что наиболее предпочтительны свежие овощи и фрукты. Особенно возбуждают секрецию желчи: свекла, морковь, кабачки, томаты, цветная капуста, виноград, арбуз, клубника, яблоки, чернослив. Включение зерен проросшей пшеницы ускоряет исцеление печени. На основе проросших зерен пшеницы готовится смесь: 100 г проросших зерен пшеницы перемолоть на мясорубке и добавить в эту массу перемолотую свеклу — 100 граммов, морковь — 100, сушеные абрикосы — 100, клюквы — 50 (или сок одного лимона), немного меду с тем, чтобы вкус смеси получился с кислинкой — приятный на вкус. Эту смесь употреблять вместо каш или через день. Раз каша, раз смесь. Соотношение компонентов в смеси может быть разное, но 100 граммов проросшей пшеницы обязательны.

Сливочное и растительное масло добавлять только в готовые блюда, а не в процессе кулинарной обработки.

Наиболее рациональным является 4—5-разовое питание (данное питание справедливо при болезнях печени). Более

редкий прием способствует накоплению жира, застою желчи, развитию дискинезии желчных путей и их воспалению.

Итак, ваша еда — свежевыжатые соки, салаты, каши и смесь. Все это постарайтесь разнообразить: овощи слегка тушить, кушать помимо каш орехи, картофель, творог.

Еще раз указываю больным печеночными заболеваниями на употребление свежевыжатых соков в количестве до 2 литров в день. Они улучшают кровообращение в печени и функциональное состояние клеток печени; повышают гликогенообразование, увеличивают транспорт глюкозы к тканям, нормализуют обмен глюкозы, белков, жиров, электролитов. Под влиянием их изменяются физико-химические свойства желчи: уменьшается ее вязкость, увеличивается содержание желчных кислот и снижается концентрация холестерина.

При пониженной секреции желудка свежевыжатый сок принимается за 15—20 минут до еды.

При повышенной секреторной функции желудка — за 1—1,5 часа до еды.

При нормальной кислотности желудка — за 30—45 минут. Можно использовать желчегонные средства: бессмертник, кукурузные рыльца, перечная мята, зверобой, пижма, корень одуванчика, шиповник.

Рецепт отвара: бессмертник, кукурузные рыльца, зверобой — из расчета на 1 столовую ложку сухих трав — 1 стакан воды. Употреблять по 100 граммов 2—3 раза в день до еды.

Другие средства для укрепления функции печени

В качестве стимуляции функции печени желательно использовать обливания всего тела холодной водой (желательно ледяной) по утрам на рассвете. Противопоказанием для этой процедуры будет больное сердце. После этой процедуры разотрите область подмышечных впадин, ибо при поражении печени энергия задерживается в подмышечных впадинах. Такие растирания подмышечных впадин можно выполнять еще 2—3 раза в течение дня от 2 до 5 минут. Избегайте сухого климата, в частности саун с сухим паром, — это вредит печени. Согласно аюрведической традиции, жара и сухой воздух способствуют перевозбуждению доши Питта, которая ответственна за функцию печени.

Из упражнений, поддерживающих и стимулирующих печень, особенно полезны Бхастрика пранаяма (описание смотрите в разделе «Толстый кишечник») и комплекс

йогических упражнений Свами Шивананды. Эти упражнения и дыхание — прекрасный внутренний массаж всех органов брюшной полости и, конечно, печени.

Вспомните — печень мягкой консистенции и подвижна. Будучи фиксирована к диафрагме, она следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Ритмичное сжатие и расслабление позволяет лучше снабжать печень кровью (доставляющей питательные вещества и кислород), способствует отходу желчи.

Нижеприведенные асаны помогут вам более целесообразно воздействовать на печень в качестве дополнительной нагрузки. Асаны подбирать индивидуально, в соответствии со своими возможностями.

1. Насика спрушта джану паршвасана

Широко расставив руки и ноги, упритесь ими в пол, повернув корпус лицом вниз. Затем поднимите корпус как можно выше. Сгибая руку, переместите центр тяжести на одну сторону. Согните ногу в колене и коснитесь головы или носа, наклонив голову. Повторите то же самое в другую сторону.

Упражнение является хорошей нагрузкой мышцам живота, спины, грудной клетки и шеи, а также вылечивает заболевания печени, селезенки и так далее.

2. Ардха матс'ендрасана

Сядьте, вытянув вперед ноги. Согните правую ногу и поместите пятку между анусом и мошонкой, а левую ногу перенесите через правое бедро и поставьте на пол. Положите правую руку на колено правой ноги, а левую руку заверните за спину, ухватитесь за бедро правой ноги. Повторите упражение в другую сторону.

Упражнение устраняет недостатки в развитии грудной клетки, живота, спины, шеи, рук, ног и так далее, предотвращает заболевания печени и селезенки, сгущает семя, прекращает ночные поллюции и полностью вылечивает грыжу, аппендицит.

3. Гарбхасана (зародыш)

Сядьте в падмасану. С силой проденьте руки между бедрами и лодыжками. Согните руки в локтях и подоприте щеки кулаками.

Все достоинства вышеописанных упражнений достигаются выполнением этой асаны. Помимо того, вылечиваются заболевания печени и селезенки.

4. Доласана

Лягте на живот, вытянув вперед руки и ноги по прямой линии. Поднимите вверх руки и ноги и раскачивайтесь вперед и назад.

Упражнение способствует уменьшению жировых отложений на животе, увеличивает аппетит, вылечивает заболевания печени и селезенки, устраняет недостатки в развитии мышц грудной клетки и плечевого пояса.

5. Ардха шалабхасана

Лягте на живот, вытянув руки вдоль тела и положите тыльную сторону кистей на пол. Приподнимите голову, устремив взгляд вверх — вперед. Поднимите одну ногу вверх, не сгибая ее в колене. Повторите упражнение, приподняв вторую ногу. При выполнении упражнения носки вытянуты.

Упражнение устраняет боли в спине, вылечивает заболевания печени и селезенки. Некоторые женщины страдают от острой боли внизу живота, от которой можно избавиться, практикуя эту асану.

6. Пруштха валита врикшасана

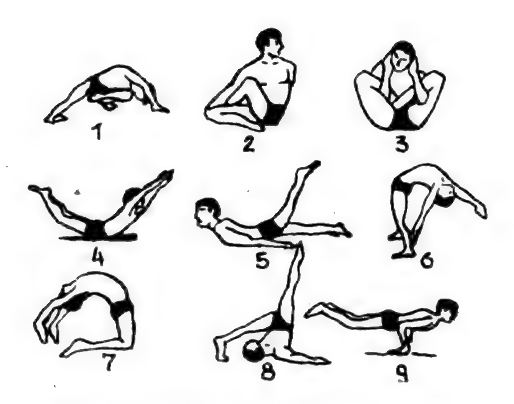
Станьте прямо, широко расставив ноги. Не сгибая ног, наклонитесь назад и попробуйте коснуться рукой пятки. Вторую руку необходимо отвести назад. Повторите упражнение в другую сторону.

Оно обладает теми же преимуществами, что и предыдущее упражнение, но вылечивает заболевания печени и селезенки.

7. Бху спрушта джану пруштха валитасана

Станьте на колени, соединив их вместе. Наружная часть ступней должна касаться пола. Носки необходимо оттянуть. Поднимите обе руки и отведите их назад, пытаясь коснуться пола.

Упражение обладает всеми преимуществами предыдущего упражнения, а также вылечивает заболевания печени, селезенки и грыжу.



Асаны, излечивающие болезни печени.

8. Бху спрушта эка пада сарвангасана

Лягте на спину, вытянув и соединив вместе ноги. Поднимите все тело вертикально по отношению к полу, поддержите спину руками, опираясь на шею и затылок. Затем ладони положите на пол, одну ногу оставляя на месте, а вторую наклоняя к земле к голове, пока она не коснется пола. Затем поменяйте положение ног. Повторите упражнение 4—5 раз.

Упражнение устраняет заболевания печени и селезенки, лечит грыжу, аппендицит, усиливает аппетит, устраняет ночные поллюции и продлевает жизнь.

9. Маюрасана

Стать на колени, поместить руки на пол, причем «пятки» ладоней, т. е. кости запястья, находятся на одной прямой с раздвинутыми коленями. Пальцы направлены назад.

Мизинцы и боковые стороны кистей (продолжения от мизинцев к запястьям) должны касаться друг друга, чтобы кисти были в контакте между собой. Наклоните верхнюю часть туловища, глядя далеко перед собой. Приблизьте локти друг к другу, насколько возможно: для того чтобы поза была совершенной, они должны касаться друг друга. Это вообще невозможно сначала. Поместить область пупа против локтей. Потихоньку наклонитесь вперед, с тем, чтобы оторваться носками ног и выпрямить тело ровно.

Действие на пищеварительные органы: желудок, печень, селезенку.

Сжатие брюшной аорты влечет за собой приток крови к желудку, печени и селезенке. Йоги особенно подчеркивают воздействие этого упражнения на селезенку. Если через 4 или 5 часов после обильного приема еды пищеварение еще не закончилось, то «Маюрасана» урегулирует этото вопрос в несколько мгновений. Она полезна в борьбе с несварением желудка. Что касается застоев крови в селезенке и печени, то упражнение рассеивает их в мгновение ока. Асана подавляет вялость и опорожняет желчный пузырь. Она борется также и с заглатыванием воздуха.

Послесловие к двум главным очистительным процедурам — очищению толстого кишечника и печени

Из всего содержания предыдущего материала вы обязаны уяснить себе главное.

1. Внутренняя грязь, образующаяся от неправильного питания (существует не менее страшная умственная грязь, которая откладывается в каждой клетке тела), в первую очередь скапливается в толстом кишечнике. В итоге этот орган, снабжающий нас дополнительными питательными веществами, делающими наше питание полноценным (в нем образуются под действием микрофлоры, биоплазмы и особого пространственного устройства толстого кишечника питательные вещества и элементы, которые с пищей не поступают десятки лет!), превращается в самую большую свалку организма — источник рассады болезней и отравлений (еще раз прочтите «Система очищения и толстый кишечник»). Благодаря тому, что в нем происходит преимущественное всасывание воды в кровь, все шлаки, яды и прочие отбросы лавиной поступают в наш организм. Неважно, насколько от природы силен ваш организм и обезвреживающие системы. Знайте, что венозная кровь нижнего отдела прямой кишки не проходит через печень, а попадает неочищенной прямо в СЕРДЦЕ. Если прямая кишка грязная (запоры, насильственный, недостаточный стул и т. д.), то кровь от нее, насыщенная токсинами, нечистотами, подрывает основу всей нашей жизни, приводя к столь распространенным сердечным заболеваниям (сердечная недостаточность, порок и т. д.). Современное лечение этих болезней бесперспективно, ибо сердце (как и любой другой орган) восстанавливается от чистой, здоровой крови, а она постоянно грязная. В

итоге, вы страдаете от собственного невежества, безграмотности и никакие импортные лекарства, заграничное лечение вам не помогут. Вот почему автор заостряет ваше внимание на самой главной и первой процедуре — очищении и восстановлении толстого кишечника — ПИТАТЕЛЬНОГО КОРНЯ ОРГАНИЗМА.

После капитального очищения вам необходимо будет микроклизмочками из упаренной урины поддерживать в нем чистоту, изредка проводить профилактические курсы 2—3 раза в год.

2. При современном неестественном, рафинированном питании наша печень (Царица Старшая) забивается невероятно быстро. Добавьте к этому постоянный поток грязи и токсинов, идущий от толстого кишечника. Но резервы печени колоссальны. Установлено, что примерно в 30—40 лет большая часть печеночных клеток (50—60%) уже забиты и выключены из жизнедеятельности. Человек внешне выглядит здоровым, но скрытая патология уже делает свое черное дело — он быстро устает, легко заболевает, появляются хронические болезни, идет быстрое угасание жизнедеятельности. Лечение и в этом случае различных симптомов (болезней кровообращения, дыхательной, пищеварительной и нервной систем, кожи, гормональных расстройств, онкозаболеваний и т. д.), идущих от одного и того же корня — грязной крови и ее застоя в венозной системе (скрытая или явная портальная гипертония) медикаментозно бесперспективно. Ну, накачали вас лекарствами, а экстрасенсы энергией и что? Печень все равно не выполняет должным образом своих функций (органа пищеварения, кровообращения и обмена веществ), кровь грязная и к тому же плохо циркулирует. Если происходит застой крови, это верный симптом, что застой энергии уже произошел много раньше. В итоге, клетки организма оказываются на голодном пайке (нет регулярного подвода питательных веществ); в полуудушенном состоянии (слабая доставка кислорода и отток углекислоты) «по уши» в собственной грязи (шлаки и яды, отмершие клеточные органы скапливаются внутри клетки из-за слабости кровотока и его загрязненности), и наконец, отсутствие гуморальной и прочей регулировки жизнедеятельности клеток организмом (отсутствие регулировки со стороны организма, мутации внутри него из-за собственной грязи) толкают их на совершенно другое развитие — РАКОВОЕ. И здесь, мы страдаем от собственного невежества. А действовать надо быстро и радикально — очистить печень,

восстановить ее функции, тогда масса хронических и страшных болезней исчезнут сами собой.

Поэтому следующая очистительная процедура после чистки толстого кишечника — очищение ПЕЧЕНИ. Очистив и восстановив ее, вы обновляете ВЕСЬ ОРГАНИЗМ. Надеюсь, теперь вам ясна причина последовательности вышеуказанных процедур и почему одна чистка без другой малоэффективны.

Растолковав суть этих наиглавнейших очистительных процедур (толстого кишечника и печени), автор дает вам самый надежный ключ к вашему собственному здоровью. Данная методика есть вершина врачебного искусства — восстановление организма ЕГО СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ. В основе этой методики лежит многовековой опыт, который теперь подтвержден современными знаниями и одухотворен творческим подходом автора.

Вам остается лишь применить ее, чтобы вновь возродиться.

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

Не велика болячка, да сесть не дает.
Поговорка.

После выполнения чисток толстого кишечника и печени вы почувствуете себя намного крепче, здоровее. Жизненные силы, ранее тратившиеся на нейтрализацию последствий самоинтоксикации из толстого кишечника, на поддержание работы печени, теперь будут целиком использоваться для наведения порядка в организме. Оздоровление пойдет быстро и качественно.

Но у некоторых людей могут быть камни в почках, чрезмерная токсичность лимфы, межтканевой жидкости, крови, полиартрит и тому подобное. Как целенаправленно бороться с этим — посвящен этот раздел.

ЧИСТКА ПОЧЕК

В связи с важностью данного органа для жизнедеятельности организма, разберем этот вопрос более углубленно. Почки — парный орган выделительной системы человека, построенный по типу железы. В основном функция почек заключается в очищении организма от азотистых продуктов. У взрослых почки имеют бобовидную форму. Вес почки

колеблется от 120 до 200 граммов. Цвет ярко-коричневый. Длина почки взрослого человека 10—12 см, ширина 5—6, толщина 3—4 см. Выпуклый край почки обращен кнаружи и отчасти назад. Вогнутый край напротив того же края противоположной почки. У каждой почки имеются два полюса: верхний и нижний. Верхний более закруглен, прикрыт надпочечником. Расстояние между верхними полюсами правой и левой почек меньше, чем между нижними полюсами, поэтому длинные оси почек образуют угол, открывающийся книзу.

Правая почка помещена обычно на 2—3 см ниже левой. Отсюда камни встречаются несколько чаще в правой почке. У женщин почки располагаются ниже, чем у мужчин.

В течение 24 часов через почки фильтруется примерно 150 литров крови! Фильтрация крови и всасывание обратно осуществляется через слой эпителия. Следовательно, качество функции почек зависит во многом от функциональных характеристик эпителия *.

Из 100 литров прошедшей через клубочки жидкости в мочу превращается только один литр, а из 270 граммов профильтровавшегося натрия возвращается обратно в кровь 263.

Почки — орган гомеостаза. Мочеобразование является суммарным итогом многих процессов, направленных на обеспечение постоянства внутренней среды. Отсюда следующие функции почек: 1. Выделительная — выделение чужеродных веществ и нелетучих продуктов обмена, в основном, азотистых продуктов. 2. Регулируется постоянство концентрации натрия. 3. Регулируется объем внеклеточной воды тела. 4. Регулируется постоянство концентрации ионов в крови. 5. Регулируется кислотно-щелочное равновесие организма.

Мочеиспускательный канал имеет длину у мужчин 22—25 см, у женщин — 2,4—4 см. Самое широкое место в мочеиспускательном канале 1,25 см.

Мочеточники имеют длину 28—34 см. Моча по мочеточнику идет благодаря активным перистальтическим сокращениям, которые и проталкивают ее. Диаметр мочеточников может значительно увеличиваться, благодаря очень большой эластичности и при затруднениях в оттоке мочи способен расширяться до 8 см в диаметре!

---

* Сразу же обратим внимание, что функционирование эпителия во многом зависит от наличия в организме витамина А.

После этой вводной информации мы можем перейти к рассмотрению почечнокаменной болезни. Гиппократ, Гален, персидские, арабские врачи ставили происхождение мочевых камней в зависимость от географической особенности местности, климатических условий, питьевой воды.

Современные данные следующие: нарушение или изменение соотношения между мочевой кислотой и другими солями и коллоидами мочи; щавелевокислый кальций способен выпадать в кристаллы. Нормальная моча и моча больных с мочевыми камнями содержит различные мукопротеиды с отрицательным зарядом. При почечнокаменной болезни наблюдается прочное соединение кальция с анионмукополисахаридами, превращающееся в нерастворимый комплекс. Нормальная моча содержит около 90 мг общего биоколлоида, у больных в среднем 500 мг. При недостатке витамина А могут образовываться камни. Экспериментально было установлено, что витамин А (в-каротин) препятствует камнеобразованию и способствует растворению уже образовавшихся камней.

Характер питания имеет значение в происхождении почечнокаменной болезни, особенно в детском возрасте. Раннее и исключительное питание грудных детей кашами и мучными блюдами приводит к большой смертности и заболеваниям, в том числе значительной частоте почечнокаменных заболеваний. Устранение дефектов в питании позволило резко снизить вышеуказанное. Я же напомню вам, что каши и мучное богаты кальцием. Однако этот кальций, подвергшийся термической обработке, не усваивается нашим организмом и служит источником образования почечных камней. Это является главной причиной, почему после удаления камней они растут вновь. Человек не хочет знать причину и менять ее, а именно — свое неправильное питание.

Инфекция, тем или иным путем попадающая в почки, может вызвать почечнокаменную болезнь. Стафилококк непосредственно в самой почке влияет на реакцию мочи, изменяя кислую реакцию на щелочную (вследствие бактериального превращения мочевины в мочекислый аммоний), в результате чего в моче появляются осадки.

Некоторое значение в камнеобразовании имеют и кишечные бактерии. Так, в кишечнике человека обитает бактерия, вырабатывающая щавелевокислую известь. Размножение этих бактерий (зависит от питания) вызывает появление оксалурии у здорового человека вследствие избыточного

образования оксалатов в кишечнике, всасывание и выведение их с мочей.

Большое значение в рецидивах камнеобразования имеет печень. Ведь одна из функций печени — это мочевинообразование. Оно совершается только здесь, а мочевина, как конечный продукт белкового обмена, выделяется почками.

Моча является насыщенным водным раствором неорганических и органических солей (кристаллоидов), удерживаемых в растворенном, взвешенном состоянии благоприятными условиями температуры, кислотным соотношением солей и главным образом благодаря присутствию защитных коллоидов. Они поддерживают соли в растворенном состоянии, препятствуя их выпадению. Насколько важны коллоиды для растворения солей, видно на примере мочевой кислоты, которая в воде растворяется в соотношении 1 : 39480. Защитные коллоиды представляют собой нежнейшие частички органического вещества, взвешенные в моче, и состоят из красящих веществ мочи. В суточной моче их 1 грамм. Решающим для защитного действия является их специфический вид. Одна часть их находится в крови, другая образуется в почках под действием жизнедеятельности почечных клеток. Отсюда процесс камнеобразования в почках можно рассматривать отчасти как результат недостаточного в количественном или качественном отношении образования защитных коллоидов почечными элементами, как своеобразное заболевание почечной клетки. Весьма важным фактором в возникновении дисколлоидоурии — изменении функциональной деятельности почки — является нарушение регуляции ее центральной нервной системы. В связи с этим сразу же опишем наблюдение китайских целителей — СТРАХ опускает ци * вниз и вредит почкам, то есть страх через центральную нервную систему оказывает повреждающее влияние на почки, и если эта эмоция держится или повторяется достаточно долго, то нарушается образование коллоидов и начинается камнеобразование. Ими также подмечено и другое — пища со сладким вкусом (крахмал должен превратиться в сахар, прежде чем он будет усвоен организмом) вредит функции почек. А согласно Аюрведе и «Чжуд-ши», все пищевые вещества после переваривания обладают своим специфическим вкусом. Так, мясо, рыба, молочные продукты, крупы, хлеб, а также пища с соленым вкусом после своего переваривания преобразуется

* «Ци» эквивалентно йоговской «пране» — универсальному виду энергии.

в химус сладкого вкуса. Вспомните современные исследования Кюттера и Вейля, которые лишь подтверждают это древнейшее наблюдение.

Величина камней в среднем 20—50 граммов. Но бывает и в несколько килограммов. Камни чаще всего встречаются в правой почке, ибо толстый кишечник с правой стороны имеет тонкую стенку, через которую токсические выпоты действуют на правую почку повреждающе. Помимо этого она предрасположена к смещению и застойным явлениям! Двухсторонние камни бывают в 10—17% случаев.

ЧТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК

Я камень в мочеточник уронил, мне камень мочеточник перекрыл. Иссяк живительный источник, моча не каплет больше в мочеточник.

О. Хайям

Как древние, так и современные врачи для борьбы с почечнокаменной болезнью рекомендуют обильное питье и теплые ванны.

Обильное питье необходимо для промывания лоханок и чашечек почек и одновременного снижения плотных веществ в моче.

Используются самые разнообразные мочегонные средства. Разберем их и найдем самые эффективные и безопасные.

Соли калия — из них нитрат наиболее активен, но токсичен. Свежевыжатые овощные соки, богатые калием — сырой калиевый «суп». Он представляет собой смесь свежевыжатых соков — морковного — 7 частей, сельдерея — 4, петрушки — 2 и шпината — 3.

Мочевина — малотоксичный и относительно активный осмотический диуретик; применяется в суточной дозе 50—60 граммов (в три приема), увеличивает диурез в 2—4 раза. Собственная моча содержит мочевину в органическом виде, поэтому она является прекрасным мочегонным средством, не обладающим вредными побочными действиями. В современной медицине установлено, что электролиты мочи имеют большое значение для растворения оксалатов и других камней.

Вот что пишет доктор Миткал в книге «Мочевая терапия»: «В моче содержатся быстрораспадающиеся соли. Эти

соли разрушают кислотность и в результате многие болезни излечиваются путем воздействия на их причины. Эти соли уничтожают боли в почках, кишечнике и матке. Использование мочи очищает почки, мочеточники и удаляет камни из почек».

Моча животных, возможно, более эффективна для растворения мочевых камней. Вот что писал выдающийся средневековый армянский врач Амирдовлат Амасиаци в книге «Ненужное для неучей» («Научное наследство», том 13, М., «Наука», 1990). «Кабанья моча. Если выпить ее, то растворит и раздробит камень, который находится в мочевом пузыре. Испытано».

Глюкоза, ксилоза, фруктоза — увеличивают экскрецию воды, ионов натрия и хлора.

Мочегонные средства, влияющие на кровообращение — сердечные гликозиды (наперстянка, горицвет и другие), улучшают кровообращение (в том числе и в почках), при сердечной недостаточности создают условия для рассасывания отеков.

Такие мочегонные средства, как чай с лимоном, чай из виноградных листьев, из хвоща или липовый содействуют усилению и учащению сокращений лоханки и мочеточников, как бы проталкивая в мочевой пузырь соли и камешки.

Народная мудрость давным-давно нашла такое мочегонное средство, которое во многом удовлетворяет всем вышеописанным условиям — это арбуз. Вот что написано в книге «Съедобные целебные растения Кавказа»:

— Арбуз (мякоть и отвар корок) оказывает сильное мочегонное действие, но не раздражает почки и мочевыводящие пути. Ощелачивание мочи способствуют растворению солей и предотвращает образование камней и песка (2—2,5 кг арбуза в течение суток).

Теплые ванны способствуют нормализации капиллярного кровообращения, снятию спазмов, что улучшает работу почек, препятствует склеротированию нефронов. Расслабление и расширение мочевыводящих путей способствует безболевому прохождению песка и мелких камней.

Непосредственно на растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел специфического горько-холодящего вкуса. Такие вещества в изобилии содержатся в полыни и пижме. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Необычайно сильно растворяет почечные камни пихтовое масло, которое содержит много эфирного масла горько-холодящего вкуса.

Сок черной редьки также растворяет камни.

Лимонная кислота и другие кислоты способствуют растворению фосфатных и карбонатных камней.

Укроп содержит 4% эфирного масла, успокаивает почечную колику, растворяет камни. Родственники укропа — сельдерей и фенхель обладают этими свойствами. Особенно необходимо эти растения употреблять для профилактики почечнокаменной болезни, к тому же они улучшают пищеварение. Зверобой обладает схожими свойствами с вышеуказанными растениями.

Установлено и другое — растительные пигменты (особенно много их в свежевыжатых соках овощей и фруктов) под действием окислительно-восстановительных превращений окисляют мочу, что приводит к растворению некоторых видов мочевых камней. Растительных пигментов особенно много в корнях марены и шиповника, а также в плодах шиповника и свежевыжатых соках моркови и свеклы.

МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК

> **Цели, к которым стремятся врачи при лечении от камней: прекращение образования их материи, предотвращение зарождения камней путем устранения причины и исправление ее, а затем крошение и дробление камней, срыв их и удаление с того места, где они повисли, при помощи лекарств, производящих такое действие, после чего их изгоняют мягко и постепенно... Некоторые люди пытаются извлекать камни через разрез в боку или спине, но это дело страшно опасное, совершаемое человеком, лишенным разума.**
>
> **Ибн Сина**

Для очищения и оздоровления почек лучше всего следовать вышеуказанным наставлениям Ибн Сины:

1) устранить причины, ведущие к образованию камней.

Для этого измените питание и образ жизни с целью нормализации обмена веществ, что устранит причины, ведущие к камнеобразованию;

2) применять средства (кому какое подходит или имеется в наличии) для раздробления (рассасывания) камней, превращая их в песок.

Выбирается любое средство: сок пижмы, черной редьки, сок лимона, пихтовое масло, корни марены или шиповника, свежевыжатые овощные соки, кабанья или собственная моча;

3) произвести срыв раздробленных камней (песка) и мягко, постепенно их изгнать.

Одновременно с выполнением пункта № 2 начинаете усиленно применять мочегонные средства: пить собственную урину (мочу), чай с лимоном, чай из виноградных листьев или хвоща, либо кушать арбуз.

Почувствовав, что начинается отход дробленых камней (песка) принимать теплую ванну для лучшего и безболезненного их отхождения.

А теперь познакомимся на практике, как это делается и сколько механизмов задействовано в каждой чистке.

ОЧИСТКА ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ МОЧИ

Раоджибхай Манибхай Пател, выдающийся исследователь XX века, описывает случай с артистом 35 лет, в течение 7 лет имевшего камни в почках. От операции он отказался и вылечился, прикладывая повязку (компресс с мочой) и принимая мочу внутрь. Компресс ставить на область пораженной почки на ночь, выпивать почти всю урину в течение дня. Лечение проводить курсами по 20—30 дней до полного излечения, с перерывом 10—20 дней.

Раоджибхай сам однажды почувствовал сильные боли из-за остановки мочи. Тогда он выпил свою мочу, которую он мог собрать за час (в данном случае можно выпить чужую мочу, чтобы быстрее запустить почки). Через два часа выделение мочи возобновилось, и боли стихли.

По свидетельству Раоджибхая, диабет тоже может лечиться мочевой терапией.

ОЧИСТКА ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ АРБУЗА

Эта очистка производится летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом. Эта пища будет потребляться вами в течение недели. Хотите есть — арбуз, хотите пить — арбуз, очень хочется есть — арбуз с хлебом. Во время чистки желательно присутствие домочадцев. Потому что бывает момент, когда начинается отход песка, камушков и может быть сердечная слабость. Приготовьте корвалол, валидол, нашатырный спирт. К этому

надо быть готовым. Это маленькая операция, но без ножа. Если в почках и мочевом пузыре имеются камешки, то наиболее подходящим временем их выведения будет от 17 до 21 часа по местному времени. Именно в это время проявляется биоритм мочевого пузыря и почек. В это время надо принять теплую ванну и усиленно кушать арбуз. Теплота расширяет мочевыводящие пути, снимает боли и спазмы (особенно когда будут проходить камешки), арбуз вызовет усиленное мочеотделение — промывание, а биоритм даст необходимую силу для срыва и изгнания песка и камней.

Эту чистку можно проводить 2—3 недели до получения удовлетворительного результата. Вот пример из практики *.

Кириленко Надежда Федоровна, 54 года.

Из истории болезни. «На первой операции мне удалили камень из правой почки. Камень был маленький, но вызывал бесчисленные болезненные приступы. Почку оставили, она еще работала. А через 9 лет история повторилась: опять камень, опять бесконечные приступы. На этот раз почка не выдержала — погибла от гидронефроза, и ее удалили. Я перешла на жесткий режим диетического питания **. У меня появились головные боли, подскочило давление. Начала заниматься бегом, стало легче, головные боли прошли. Но вот в марте 1987 года снова начались приступы уже в единственной левой почке. Рентген показал камень. Весь июнь меня лечили в санатории, но улучшение не наступило. Положение стало отчаянным».

Из истории выздоровления. «В августе 1987 года я обратилась к Семеновой и начала активно лечиться по ее методике. После первой недели „арбузной“ атаки камень остался на месте, но выходил песок. После второй недели он спустился и застрял в нижней трети мочеточника. И, наконец, после третьей недели „арбузного удара“ камень благополучно вышел. И полились слезы по утраченной ранее из-за НЕВЕЖЕСТВА почке. Сейчас я соблюдаю режим раздельного питания, давление нормализовалось. Я счастлива и знаю, что могу помочь своему организму в трудную минуту!»

---

* Эта информация взята мной из статьи «Таблетки стали не нужны», ж. «Природа и человек», № 12, 1989 г.

** Это нагляднейший пример того, что жесткий режим диетического питания — чушь собачья.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОТВАРА КОРНЕЙ ШИПОВНИКА

Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют отвар корней шиповника.

Приготовление отвара. Две столовые ложки изрезанных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, дать остыть. Процеживают. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в теплом виде в течение 1—2 недель. Отвар плодов шиповника также используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. При этом отвар, как в первом, так и во втором случае, должен быть темного цвета, что указывает на большое количество растительных пигментов.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ СОКОВ ОВОЩЕЙ

Доктор Уокер, родоначальник современной соковой терапии, рекомендует свой метод, в котором задействованы два механизма — растительные пигменты и эфирные масла.

По его утверждению, неорганические вещества, главным образом кальций, находящийся в хлебе и других концентрированных крахмалистых продуктах, образуют зернистые образования в почках. Для очищения и оздоровления почек он рекомендует следующий сок: морковь — 10 унций (частей), свекла — 3, огурец — 3 или же другой вариант морковь — 9, сельдерей — 5, петрушка — 2.

Немного о соке петрушки. Этот сок — отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает (благодаря наличию специфического горько-прохладного вкуса) при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда белок в моче, а также при других заболеваниях почек. Применяется сок как зелени, так и корней. Это один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не следует употреблять отдельно в чистом виде более 30—60 граммов.

ОЧИСТКА ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ ПИХТОВОГО МАСЛА

Это возможно самый простой и эффективный метод очистки почек. Суть его в следующем. В зависимости от сезона года вы применяете в течение недели мочегонные средства.

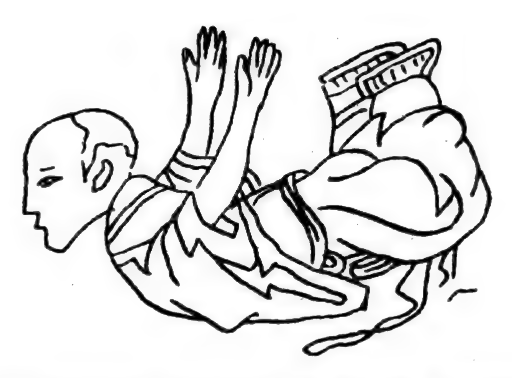


Рис. Упражнение «Голодный тигр нападает на жертву».

Зимой и поздней осенью сбор мочегонных трав: душица, шалфей, мелисса, спорыш, зверобой (зверобой можно заменить на шиповник, плоды либо корни). Можно другой сбор, все зависит от региона и так далее. Измельчив травы до размеров чаинок и смешав в равных частях, либо по весу — по 30 граммов. Заварить, лучше залить кипятком, настоять, чтобы получился темного цвета и принимать в теплом виде с одной столовой ложкой меда по 100—150 граммов до еды.

В конце лета используйте арбузы, весной и летом — свежевыжатые соки по Уокеру. Если же вообще ничего нет — используйте свою собственную урину. Благодаря такой смене мочегонных и растворяющих средств, вы будете действовать на весь спектр почечных камней. Ибо одно средство подходит для одних камней и не берет другие. Помните об этом.

Далее, после недели такой предварительной подготовки, вы в мочегонный настой (сок) добавляете 5 капель пихтового масла и выпиваете все это за 30 минут до еды. Желательно масло хорошенько размешать и выпить через соломинку, чтобы предотвратить разрушение зубов. Так и применяйте пихтовое масло 3 раза в день до еды в течение 5 дней. Результаты очистки начинают появляться на 3—4 день в виде незначительно помутневшей мочи. Позже могут выйти и камушки. Недели через две это можно повторить, и так далее, до получения желаемого результата.

В дополнение ко всем вышеуказанным методам очистки почек можно применять особое упражнение для выведения песка из почек. Это упражнение относится к упражнениям

серии «Тигр» и называется «Голодный тигр нападает на жертву».

Описание. Лечь на живот. Руки и ноги одновременно рывком поднимать вверх 3—5 раз. Это движение способствует дроблению рассосавшихся камушков и выведению песка.

Похожий эффект оказывает йоговская асана «Лук», только качаться надо повыше, сильнее прогибаться.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

При мочекислых камнях она направлена на образование в небольших количествах мочевой кислоты и содействие ее растворению и выведению. Исключаются продукты, богатые белками, и бульоны (печень, почки, мозги, жареное и копченое мясо, соленая рыба, мясные супы), которые повышают удельный вес остаточного азота, который, выводясь из организма, увеличивает нагрузку на почки. Рекомендуется пить соки по Уокеру, кушать салаты, фрукты, проросшую пшеницу. Салаты слегка «подсаливайте» сухой морской капустой, чтобы стимулировать функцию почек и избежать сладостей, которые ее угнетают. Используйте мочегонные отвары.

Если образовались щелочные камни (что бывает крайне редко), то используйте собственную урину, чтобы подкислением мочи растворить их, а также лимонный сок с теплой водой. Как это делать, читайте раздел о печени.

Кроме того, йоговские асаны прекрасно дополняют профилактику заболеваний печени, почек.

Бхуджангасана (змея) — предотвращает образование камней в почках.

Шалабхасана (кузнечик, либо ее облегченный вариант — полукузнечик) — омолаживает почки.

Маюрасана (павлин) и Ардха-матсиендрасана (скрученная поза) — делают кровяное промывание почек. Вспомните, какие мощные артерии подходят к почкам (диаметр одной 12 миллиметров), при выполнении этих поз происходит сдавливание этих артерий и кровь с трудом поступает в почки. После окончания асаны сдавливание прекращается, и кровь мощным потоком устремляется по всем капиллярам почки, открывая их и вымывая шлаки.

Кроме этого, постоянно стимулируйте общее капиллярное кровообращение. В этом вам помогут бег, физические упражнения, йоговские асаны. Только благодаря такому комплексному подходу можно сделать свои почки здоровыми

и долговечными. Помните пословицу древних целителей: «С хорошими почками можно дожить до 100-летнего возраста, даже если сердце является больным».

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ПОДДЕРЖИВАНИЯ В НЕМ ЧИСТОТЫ

Ввиду того, что очистительных процедур огромное количество и ориентироваться в них крайне трудно, проще показать их общий «корень». Зная его, каждый человек самостоятельно, целенаправленно подберет для себя тот или другой метод, который поможет ему.

Но, прежде чем это сделать, разберем ряд особенностей, которые необходимо знать:

1. Состав человеческого организма.
2. Свойства тканей человеческого организма.
3. Влияние окружающей среды, пищи на свойства человеческих тканей.
4. Свойства веществ наиболее употребляемых в очистительных процедурах.

§ 1. Наш организм — сложнейшая система, имеющая несколько уровней структурной организации. Свое исследование мы начнем с большого, видимого уровня и дойдем до различимого только при большом увеличении.

Первый уровень — это тело человека, состоящее из скелета, на котором держатся мягкие ткани, обтянутые кожей. Второй уровень — это мягкие ткани. Они состоят из соединительной ткани («скелета»), на которую навешены рабочие клетки организма. Третий уровень — клеточный. Оказывается, внутри клеток имеется определенная структура («цитоскелет»), которая поддерживает определенное положение внутриклеточных органов.

Разберем более внимательно внутреннюю структуру клетки. Клетка образует полость, внутри которой находится протоплазма. Протоплазма — это коллоидный раствор, состоящий на 80% из воды, которая удерживается «скелетом» — тончайшей сеточкой белковой природы. Отсюда, вся вода в клетке связана и находится в ячейках сеточки-скелета. Все жидкостные среды организма: кровь, лимфа, спинномозговая жидкость, желчь и моча также представляют собой коллоидные растворы, обладающие той или иной степенью вязкости.

Теперь можно проследить общие параллели на всех структурных уровнях нашего организма: для поддержания определенной пространственной формы (которая способствует наилучшему проявлению жизнедеятельности организма) клетки, ткани и все тело имеют собственную опору — «цитоскелет», соединительную ткань и кости. От состояния эти «скелетов» и жидкости внутри организма во многом зависит жизнедеятельность организма.

§ 2. Теперь перейдем к рассмотрению свойств тканей, составляющих человеческий организм.

Ввиду того, что клеточный уровень самый большой по своей массе и составляет основу организма, то логично с него и начать.

Основная часть клетки — это протоплазма, которая представляет собой коллоидный раствор, а он в свою очередь напоминает жидкий студень. Свойства студня таковы, что он может содержать 99% воды, при этом обладать свойствами твердых (упругость, прочность) и жидких тел (электропроводность), это хорошая среда для протекания химических реакций. Таким образом, в клетке сосредоточены все преимущества твердых и жидких тел. Однако, в студне непрерывно протекает процесс постепенного самоупрочнения пространственных структур из-за влияния прогрессирующего сцепления между частицами. В результате студень имеет тенденцию превращаться в роговидную массу — ксерогель. Естественно в такой загустевшей протоплазме не могут полноценно осуществляться процессы жизнедеятельности и клетки погибают. Чтобы этого не случилось, существует сложная противосжимающая (противокоагулянтная) защита как внутри клетки, так и в самом коллоидном растворе. Вот основные звенья этой защиты:

1. Циклоз — внутренние токи и перемешивание протоплазмы (т. е. студня) внутри клетки. Эти токи наблюдаются даже в хрящевых клетках.

2. В зависимости от интенсивности метаболизма клетки, который зависит от производимой в ней работы, меняется состояние «студня» в сторону разжижения (при увеличении) и в сторону загустения (при понижении).

3. Противокоагуляционная защита в самом коллоидном растворе зависит от состояния мицелл (отдельных частиц).

Сама мицелла имеет следующее строение — ядро, которое в основном состоит из белка. Как правило, этот белок заряжен. Поверхность белка служит адсорбционным (осаждающим) слоем, весьма активным, на котором и осущест-

вляются ферментативные реакции. Вокруг ядра и адсорбционного слоя (которые называются «гранулой») образуется диффузный слой, имеющий противоположный заряд, чем у ядра. В этом слое располагаются определенным образом ориентированные молекулы воды, образуя водную (гидратную, сольватную) оболочку. Эта оболочка препятствует сближению и слипанию (коагуляции) гранул.

Таким образом, сама мицелла противодействует слипанию с себе подобными следующими факторами:

а) Особой пространственной формой белковой молекулы. Если происходит нарушение этой структуры — старение, повреждение (денатурация); адсорбция (налипание) чужеродных частиц (шлаков), то это приводит к снижению электрического заряда, уменьшению сольватной оболочки и способствует сгущению студня.

б) Величина заряда белковой частицы противодействует слипанию частиц между собой, так как упрочняет сольватную оболочку. Если заряд ядра уменьшается от частичной нейтрализации ионами противоположного знака, это приводит к ослаблению сольватной оболочки и уплотнению.

в) Сольватная оболочка вокруг мицелл препятствует их слипанию. Если по какой-либо причине воды внутри клетки становится меньше, это также способствует загустеванию коллоидного раствора. В качестве примера можно привести такой: вы съели соленую рыбу. Соленая кровь за счет осмоса тянет воду из клетки на себя. Отсюда чувство жажды — потребность насытить клетки жидкостью и вывести ненужную соль.

Суммируем противокоагуляционную защиту протоплазмы клеток и жидкостных сред организма: 1. Циклоз. 2. Метаболизм. 3. Сохранение постоянства пространственной структуры (формы) белка — ядра мицеллы. 4. Оптимальный заряд мицеллы. 5. Наличие достаточного количества жидкости в организме.

Если происходит нарушение вышеуказанной защиты, то с «протоплазматическим студнем» и жидкостными средами организма начинаются метаморфозы, идущие в двух направлениях, — коацервация (собирание, накопление) и коагуляция (свертывание, сгущение).

КОАЦЕРВАЦИЯ коллоидного раствора (жидкого студня) происходит, когда частицы (мицеллы), частично потеряв сольватную оболочку, сближаются между собой и образуют общую водную оболочку среди коллоидного раствора. В дальнейшем в такой общей оболочке может происходить

дальнейшее обезвоживание, сближение частиц, их слипание и выпадение в осадок. Причем свойства коацерватной капли (частиц, объединенных общей водной оболочкой) таковы, что она обладает большей вязкостью, чем породивший ее коллоидный раствор. Вязкость способствует поглощению и удержанию в этой капле самых различных веществ: красителей, солей, продуктов обмена; а действие ферментов замедлено по сравнению с коллоидным раствором. Вот такие капли-накопители и дают основу для образования сгустков-осадков всего лишнего, что имеется в клетке, в желчи и моче. Вышеописанный процесс лежит в основе отложения солей, песка и камней.

КОАГУЛЯЦИЯ коллоидного раствора протекает в три стадии:

1. «Созревание», что выражается в упрочнении механических свойств коллоидного «скелета». Внешне этот процесс выражается в частичной утрате гибкости, а в дальнейшем в тугоподвижности тела по утрам. Вначале тело как «деревянное», а затем человек расходится и все проходит.

2. «Старение» выражается в том, что коллоидный «скелет» уплотняется настолько, что выжимает из себя жидкую среду и уменьшается в объеме. Эта стадия вызывает в организме два вида патологии — уплотнение и разжижение. Уплотнение приводит к тромбозам, закупоркам, инфильтратам, спайкам, искажению формы органов (например, клапанов сердца). Разжижение, вызванное отжатием жидкости из коллоидного раствора, образует полости в которых отлагаются экссудат, шлаки, соли, углеводы (кислые мукополисахариды) и т. п. с образованием деструктурных процессов, ведущих к ревматизму и образованию кист.

3. Стадия ксерогеля выражается в дальнейшем обезвоживании коллоидного раствора, сильном уменьшении его в объеме. При этом он превращается в роговидную массу, внутри которой развиваются огромные силы сжатия (много сотен килограмм на 1 квадратный сантиметр сечения ксерогеля). В результате такого сжатия все вещества (соли, пигменты и т. д.), находящиеся внутри него, прессуются в плотные камни. По мнению некоторых ученых-медиков, именно так образуются печеночные, желчные и почечные камни.

Рассмотрев первый — коллоидный уровень организма, мы переходим к рассмотрению следующего — соединительнотканного, в который «вплетены» рабочие клетки организма.

Помимо опорной функции через эту ткань осуществляется целый ряд других процессов: транспортировка и рас-

пределение воды, солей и ряда других веществ, регуляция энзематических реакций, восстановление тканей, подавление инфекций и многие другие процессы.

Соединительная ткань состоит из белка коллагена, который составляет до 30% всех белков организма. Его молекула состоит из трех цепей аминокислот. В процессе старения тонкие нити коллагена «сшиваются» друг с другом, образуя грубые канаты. Это приводит к изменению соединительнотканного каркаса внутренних органов, связок, сухожилий. В результате происходит сжатие внутренних органов и обезвоживание, ухудшается питание через соединительную ткань, слабеет иммунитет. В самой соединительной ткани на клеточном уровне происходит коагуляция по принципу «старения».

Таким образом, в самой соединительной ткани изначально заложен принцип по мере «созревания» и «старения» коллагена (колла — клей) к сжатию и уплотнению.

Если же рассматривать весь организм человека, то окажется, что ввиду постоянной потери жидкости через поры кожи, при дыхании, мочеиспускании на нас действует сжимающая иссушающая сила.

Теперь, зная вышеуказанные три структурных уровня организма, можно понять, сколько наш организм затрачивает усилий, чтобы противостоять тенденции сжатия и обезвоживания. Наша задача в повседневной жизни состоит в том, чтобы всеми доступными средствами противостоять сжатию и обезвоживанию. Сжимающей силе Ян, надо противопоставить расширяющую — Инь. Увы, мы делаем многое наоборот, а потом удивляемся, почему в нашем организме образуются уплотнения, камни и другие патологические образования.

§ 3. Зная вышеуказанные свойства (коллоидов протоплазмы клеток и жидкостных сред, соединительной ткани и всего организма в целом) можно понять — благоприятное или нет воздействие окажут на них внешняя среда, продукты питания и другие факторы.

1. Условия внешней среды. Ввиду того, что протоплазма клеток и жидкости организма представляют собой жидкий студень, то внешнее охлаждение будет способствовать загустеванию, а разогревание, наоборот — разжижению. Сухая погода, обезвоживая организм, будет уплотнять «студень», а влажная, наоборот — гидратировать его, переводить в более жидкое состояние.

Таким образом, нами обнаружены две противоположности: сочетание холода и сухости способствует сгущению коллоидов организма, обезвоживанию клеток, выпадению в осадок шлаков, солей и других веществ; сочетание теплоты и влажности способствует разжижению и восстановлению свойств коллоидных растворов, переводит «застрявшие» шлаки, соли и другие вещества в более подвижное состояние, способствуя этим выведению вредного и лишнего из клеток. Это положение справедливо для всех внутренних жидкостей организма: крови, лимфы, межклеточной жидкости, спинномозговой, мочи, желчи и протоплазмы клеток.

Надеюсь, теперь вам в полной мере стало ясным, что вначале любой чистки организма необходимо предварительное разжижение коллоидов организма, чтобы они выбросили все «застрявшее» в них, сделались текучими (а не студенистыми), свободно циркулирующими и легко подводимыми к местам выведения наружу. В противном случае загустевший «студень» прочно сидит в организме и «держит» все шлаки и т. п. (например, загустевшая желчь в желчном пузыре). В результате любая очистительная процедура без предварительной подготовки — СМЯГЧЕНИЯ ОРГАНИЗМА с помощью прогревания и гидратации дает небольшой эффект.

2. Влияние пищи на состояние коллоидов организма. Вся пища, которую мы с вами потребляем представляет собой КОЛЛОИДНЫЕ РАСТВОРЫ (белки мяса, молока, сыра, яиц; мучные и крахмалистые продукты, фрукты и овощи).

Все эти продукты размельчаются в ротовой полости, смачиваются слюной, набухают в желудке и далее по мере переваривания и всасывания поступают в кровяное русло. В кровяном русле, лимфе происходит встреча коллоидов организма с коллоидами потребляемой пищи. Лишь от одного этого вязкость жидкостных сред организма увеличивается. Помимо этого, подавляющее количество питательных веществ вводится после предварительной тепловой обработки. А это означает, что они не содержат ЗАРЯДА и склонны к коагуляции. Чтобы этого не происходило, наш организм отдает часть своего электрического заряда. В результате этого происходит снижение заряда мицелл как в клетках, так и в крови, лимфе и т. д. Повторение этого процесса несколько раз в день, из года в год — подрывает основы нашей энергетики. Коллоиды всех уровней организма сгущаются (ведь с понижением заряда ядра происходит сбли-

жение и сцепление мицелл между собой), образуются ЗАСТОЙНЫЕ ОБЛАСТИ, в которых начинаются коацерватные и коагуляционные явления (сгущение, склеивание, выпадение в осадок, образование ксерогелей).

Неблагоприятные условия окружающей среды — холод, сухость, сквозняки и т. д.; малоактивный образ жизни (замедление метаболизма); потребление вареной пищи, лишенной электрического заряда — особенно склонной к образованию ксерогелей (молока, творога, муки, крахмала, животных белков) — приводят к тому, что начинают образовываться и отлагаться по всему организму различные уплотнения и камни, кисты и опухоли. Если повнимательнее присмотреться к своему организму, то можно обнаружить несколько стадий этого процесса: теряется общая гибкость, начинают мерзнуть руки и ноги, по утрам тело как «деревянное», и наконец, появляются стойкие очаги ограниченной подвижности. Если это у вас налицо, начинайте выполнять программу очищения организма. В противном случае вас ждут более серьезные проблемы — соли, камни, опухоли, кисты и т. д.

§ 4. Народная мудрость в течении тысячелетий, методом проб и ошибок, отобрала наиболее эффективные процедуры и средства, позволяющие очищать человеческий организм от вышеуказанной мерзости. Мы же с вами к вопросу очищения подошли с научной точки зрения и будем только практикой подкреплять вышеизложенное.

В основе очищения человеческого организма лежат три главных принципа: устранение причины, разжижение коллоидов и применение сильнодействующих разжижающих и камнедробящих средств.

1. Для того чтобы устранить причины, способствующие загустеванию коллоидов, поступают так:

а) ограничивают или вообще исключают из питания продукты, склонные к образованию ксерогелей: мясо, рыбу, особенно молочные продукты, которые богаты казеином — животным клеем; крахмалистые продукты, особенно высокорафинированные, тонкомолотые и обезвоженные (хлеб, сдоба, крахмал, печенье) — крахмалистые и клейковинные клеи.

б) исключение вредного влияния погодных факторов — холода, сухости, сквозняков, сухой жары;

в) изменение малоактивного образа жизни (способствующего застою) на более активный, подвижный.

Правильное и своевременное выполнение вышеуказанного позволит нам устранить главную причину всех затвердений, камнеобразований и т. д. — ЗАСТОЯ.

2. Для того чтобы способствовать разжижению коллоидов и увеличению их циркуляции, поступают следующим образом:

а) используют внешнее тепло в самых разнообразных вариантах. Для общего прогрева организма используют бани, ванны и другие подручные средства. Для локального прогрева — полуванны, припарки, грелки, пластыри, растирки. Эти же процедуры способствуют увеличению циркуляции жидкостных средств организма;

б) применение различного питья внутрь. Здесь масса вариантов.

Для разжижения и очищения коллоидных растворов используют дистиллированную воду; омагниченную дистиллированную воду; талую воду; омагниченную талую воду; протиевую воду и ее омагниченный вариант, а также другие варианты. Вышеуказанные виды воды благодаря своей чистоте, заряду и структуре прекрасно промывают организм, удаляя из него шлаки и нормализуя состав коллоидных растворов.

Использование жидкостей, насыщенных биоколлоидами: отваров, настоев, соков и т. д. Подобные жидкости обладают как общим, так и специфическими эффектами (желчегонным, мочегонным). Их мицеллы адсорбируют на себя шлаки и выводят их из организма (кровоочищающие), а также способствуют рассасыванию сгустившегося.

3. В особых случаях, когда затвердения приняли консистенцию тромбов, ксерогелей, камней и т. п. применяются сильные разжижающие, камнедробящие вещества и процедуры.

К сильно разжижающим средствам можно отнести жидкости, обладающие большой поверхностной активностью: спирт, водку, очищенный керосин. Например, вода обладает поверхностным натяжением 72,8 дин/см, а моча 64—69. За счет этого свойства она не только смачивает, но и проникает внутрь вещества. Это вызывает отбухание коллоидов с последующим их растворением. Упаренная до 1/4 первоначального объема урина еще более сильная жидкость, сравнимая с водкой и спиртом.

Внутрь организма можно употреблять разнообразные специи, которые усиливают теплотворные и циркуляторные процессы в организме: черный перец, красный стручковый перец, корицу, гвоздику, имбирь. Очень хороша полынь, но ее надо применять осторожно — два — три курса в год по неделе.

ПРАКТИКА ОЧИЩЕНИЯ

§ 1. Очищение коллоидных растворов организма

По силе своего оздоровительного воздействия эта очистительная процедура стоит на самом первом месте, но выполнять ее необходимо только после очищения толстого кишечника и печени.

Здоровье, молодость, энергетика, сверхнормальные способности в первую очередь зависят от чистоты мицелл и структурного состояния коллоидных растворов (протоплазмы клеток, крови, лимфы и т. д.).

Чтобы качественно выполнить эту ответственнейшую процедуру необходимо:

1 — предварительное смягчение коллоидического студня с помощью тепловых процедур (ванна, баня);

2 — насытить коллоидический студень структурированной водой;

3 — чтобы была удалена грязь, прилипшая к мицеллам коллоидного раствора, вода должна быть наичистейшей;

4 — желательно добавить заряд к самим мицеллам, а для лучшего очищения на время изъять поток питательных веществ внутрь организма.

Итак, в течение 3—6 месяцев вы регулярно посещаете парную или принимаете теплые ванны 2—3 раза в неделю по 10—15 минут. Этим вы не только добьетесь смягчения студня, но и повысите циркуляторные процессы в организме, способствующие выведению шлаков.

В течение всего этого промежутка времени вы пьете и приготовляете пищу на протиевой (лучше дистиллированной) воде, которую перед непосредственным употреблением можно дополнительно омагнитить, пропуская через бытовой магнитотрон.

Протиевая вода приготовляется так: обычную кастрюлю с водой ставят в морозилку холодильника, зимой — на балкон. Через 4—5 часов достаете ее. Поверхность воды или стенки уже прихвачены первым ледком. Воду сливают в другую кастрюлю. Лед, оставшийся в пустой, сконцентрировал молекулы тяжелой воды, которая замерзает при температуре +3,8 градуса Цельсия, а нужная для организма при минус 1.

«Тяжелый» лед надо выбросить, а кастрюльку со слитой водой ставят дальше на мороз. Как только в ней замерзнет

2/3 или около того, незамерзшую воду сливают — это легкая вода, содержащая самые разнообразные примеси. Лед, оставшийся в кастрюльке, и будет замерзшей протиевой водой — очищенной от примесей на 80% и содержащей 16 миллиграммов кальция на литр жидкости. Одесский химик Н. Друзяк определил оптимальное содержание кальция в воде для жизнедеятельности организма 8—20 мг/л. Такую воду пьют долгожители. Растопите лед и употребляйте воду.

Чем меньше вы будете употреблять в пищу продуктов, обладающих сильными склеивающими свойствами (концентрированное молочное, мясное, крахмалы, клейковину), тем лучше будет эффект. Воздержание от приема пищи раз в неделю по 24—36 и более часов — увеличит очищение.

Чтобы проиллюстрировать могучее действие этой очистительной процедуры, приведем ряд примеров, которые к сожалению не полностью используют все механизмы, но тем не менее добиваются значительных результатов.

ПРИМЕР 1. Алексей Дмитриевич Лабза погибал от почечной недостаточности (ранее у него уже удалили одну почку), у него были атеросклероз сосудов сердца и мозга, простуды и вообще затруднительное передвижение. В течение 3-х лет принимал протиевую воду. Похудел с 97 до 84 килограмм. Стал подтянут, энергичен, на лице румянец, как у молодого. Кожа на руках и шее гладкая, эластичная, без морщин. А ведь всего три года назад у него была крайне вязкая кровь, набухшие вены. Все эти положительные симптомы наглядно указывают на одно — восстановление нормальных свойств коллоидных растворов нашего организма, а отсюда все поразительные эффекты.

ПРИМЕР 2. Поль Брегг регулярно проводил суточное или полуторасуточное пищевое воздержание на дистиллированной воде. Кроме этого он принимал естественную пищу богатую полноценными природными биоколлоидами. Такая программа позволила ему оставаться всегда невероятно энергичным, работоспособным и иметь зрительную память.

ПРИМЕР 3. Г. С. Шаталова в своих лекциях рекомендует использовать дистиллированную омагниченную воду. Естественно она сама использует ее и выглядит превосходно для своих лет.

ПРИМЕР 4. Н. Уокер советует потреблять большое количество свежевыжатых соков овощей и фруктов. Соки представляют собой природные коллоидные растворы с уже заряженными мицеллами, структурированной водой. Структурированная вода соков способствует разжижению сгу-

стившегося студня, а мицеллы адсорбируют всю грязь из студня, очищая его. Сам Н. Уокер прожил около 110 лет. Помимо сокотерапии он использовал голодание и употреблял пищу, не содержащую природных клеев — животных и крахмалистых продуктов.

§ 2. Комбинированное очищение коллоидов клетки и внутренних сред организма

Весьма хорошо в этом отношении зарекомендовал себя отвар из молодой хвои ели, сосны, пихты.

Вкус этого отвара вяжущий. Свойства вяжущего вкуса таковы: высушивающие, обволакивающие и выводящие; улучшает цвет кожи; сильно охлаждает.

Отвар используют двояко: внутрь в виде питья и наружно в виде ванн, а также совместно.

Для употребления внутрь отвар делается следующим образом: 5 столовых ложек мелкоизмельченных иголок молодой хвои ели, сосны, пихты (текущего года) заливаете 0,5 литра кипятка из протиевой воды. Варите на малом огне 10 минут, настаиваете в теплом месте ночь, процеживаете. Отвар помещаете в термос и принимаете в теплом виде в течение дня вместо воды.* На каждый день отвар готовится свежим и принимается только в теплом виде (36—40 °С). Продолжительность курса индивидуальная, а ориентиром его продолжительности служит собственная моча. Так, показателем того, что отвар начал действовать, будет появление помутнения в моче. В зависимости от растворения шлаков, солей она будет окрашена в самые различные цвета. Как только моча примет свой естественный цвет и прозрачность — чистка окончена.

Весьма хорошо проводить подобный курс очищения после нового года. Во-первых, выбрасываются посленовогодние елки, не надо никуда ходить за хвоей. Во-вторых, в это время года наиболее силен биоритм почек и мочевого пузыря, что не позволит им перегружаться обильным выделением шлаков.

Для того чтобы принять хвойную ванну, берут сосновые иглы, мелко изрезанные веточки и изрезанные еловые шишки. Всего около 1 килограмма сухого веса, кипятят 30 минут в 7—8 литрах воды. После чего хорошо закрывают и оставляют настаиваться 12 часов. Хороший настой хвои имеет

---

* По 0,5 стакана 4-6 раз в день.

коричневый цвет. Далее его выливают в ванну с теплой водой (36—40 С). Сам прием процедуры колеблется от 10 до 20 и более минут, но зависит от самочувствия. Температуру воды от процедуры к процедуре постепенно увеличивать, но самочувствие в этом вопросе самый главный критерий. В неделю делать 2—3 таких ванны. После процедуры прохладный душ 10—20 секунд. Цикл подобных ванн длится около месяца.

Комбинирование хвойных ванн с питьем хвойного отвара еще более усиливает очистительный эффект. Критерием окончания такого комбинированного цикла будет служить чистая моча.

Валерий Тищенка указывает, что отвар хвои выводит из организма помимо ядов и шлаков — радионуклеотиды. Подобное очищение уничтожает 80% всех болезней.

О хвойных ваннах великолепно отзываются С. Кнейпп, П. М. Куреннов и А. С. Залманов. При этом Кнейпп и Куреннов указывают на очищение кожи, сосудистого русла и стимуляцию нервной системы. Залманов, помимо вышеуказанного, указывает на очищение каждой клеточки организма от «токсинов усталости», т. е. микротрупов, которые естественно образуются в результате жизнедеятельности и должны быть своевременно удалены. Если это делается организмом с трудом, то происходит самоотравление организма, первым признаком которого является быстрая утомляемость.

§ 3. Очищение организма от шлаков и солей

Интересное теоретическое обоснование очистительному процессу дал Б. В. Болотов. Согласно его наблюдению из организма взрослого человека может выйти 2—3 килограмма соли, засорившей в основном соединительную ткань, кости.

Всю очистительную процедуру он рекомендует проводить в два этапа. Мы с вами разберем его рекомендации, а заодно попробуем увеличить их отдачу, подкрепив это примерами.

ПЕРВОЕ, что рекомендует Болотов — превратить шлаки, залегшие в организме, в соли. ВТОРОЕ, подобрать такие вещества, которые способствовали бы выведению из организма солей.

Для того чтобы избавиться от шлаков, засевших в соединительной ткани, Болотов рекомендует воздействовать на них кислотами. Нужно с пищей вводить такие кислоты (аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, стеариновая,

лимонная, молочная и т. п.), которые, с одной стороны, были бы безопасны для организма, а с другой стороны, чтобы они могли растворять шлаки, превращая их в соли. Такие кислоты образуются в результате кислородного брожения клеток животного происхождения. Болотов для этого советует кушать квашеные огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок, моченые яблоки, пиво, многие вина, включая наливки, портвейн, кагор, каберне, дрожжевые блюда, молочно-кислые продукты (творог, сыр, брынзу, кефир, ряженку, ацидофильные продукты, кумыс и т. п.), а также фруктовые уксусы. Далее он подчеркивает, что КАЖДЫЙ человеческий орган приспособлен к использованию своих кислот. Поэтому необходимо как можно шире разнообразить их применение. Фруктовые уксусы желательно употреблять с прокисшим молоком. Для этого удобно его вводить по чайной (иногда по столовой) ложке на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Употреблять во время еды один раз в день. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в супы, и в бульоны.

Во время перевода шлаков в соли желательно отказаться от растительного масла, которое обладает сильным желчегонным свойством и существенно замедляет процесс превращения шлаков в соли. Пищу рекомендуется в этот период употреблять преимущественно мясную или рыбную, для более сильного закисления внутренней среды.

Итак, суть первого этапа — создать всеобщее закисление организма и вводить продукты, запускающие механизм брожения: квашеные огурцы, капусту и т. д. При этом стараться как можно больше разнообразить дрожжевые приготовления (дрожжи бывают разные — источником их сырья могут быть бактерии, живущие в кишечнике овцы, дикого кабана и т. д.) После сладких продуктов: чая, компота и т. п. советуется класть на язык несколько крупинок поваренной соли. Это вызывает реакцию желудка и заставляет его выбрасывать кислые ферменты — пепсины, которые способствуют лучшему переводу шлаков в соли, а также уничтожают больные клетки организма.

В заключении Болотов подчеркивает, что шлаки не сразу могут быть превращены в соли, даже при систематическом окислении. Кислоты и щелочи с большим трудом попадают туда куда надо. Поэтому важно при проведении данной процедуры заниматься физической работой, массировать тело.

В результате превращения шлаков в соли в организме образуются соли: минеральные, щелочные, кислые, раство-

римые в воде и нерастворимые. Наблюдения показывают, что обычно не растворяются соли щелочные, минеральные и жирные типа уратов, а также фосфаты, оксалаты.

Есть такой принцип: ПОДОБНОЕ РАСТВОРЯЕТСЯ ПОДОБНЫМ. Например, в керосине растворяются все нефтепродукты — солидол, солярка, парафин и т. д. В спиртах растворяются все спирты — глицерин, сорбит, ксилит и др.

Болотов подчеркивает, что этот принцип можно успешно применять и для растворения щелочных солей в организме. Для этого необходимо вводить также щелочи, но безопасные для жизнедеятельности организма — отвары некоторых растений или соки. Чай из корней подсолнуха растворяет многие соли.

С осени запасают толстые части корней, срезают мелкие волосатые корешки, тщательно моют и сушат. Затем их дробят на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятят в эмалированном чайнике (на 3 литра воды 1 стакан корней) около 1—2 минут. Чай необходимо выпить за 2—3 дня. Затем эти же корни вновь кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды, и также выпивают за 2—3 дня. Закончив пить чай с первой порции, приступают к следующей и т. д. Этот чай пьют большими дозами через полчаса после еды. При этом соли начинают выходить только после 2—3 недель, моча будет ржавого цвета. Пить до тех пор, пока она не станет прозрачной, как вода.

Во время этого очищения нельзя есть острые, кислые и соленые блюда. Пища должна быть слегка подсолена и преимущественно растительная.

Хорошо растворяет соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов.

Прекрасно растворяются соли соками корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляная груша). Доза не более 100 грамм через 30 минут после еды.

Наиболее практично у нас использовать сок черной редьки. Он прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре, а также в сосудах.

Для этого берут 10 кг клубней черной редьки, обмывают и, не очищая кожуры, выжимают сок, около 3 литров. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда (500 г сахара), добавляя молочную сыворотку. Все хранится в тепле в банке под прессом, чтобы не плесневело. Сок начинают пить по

1 чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от одной столовой ложки до двух и в конце концов до 100 грамм. Сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен — отсюда боль. Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжаются до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Процедуры следует проводить 1—2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегать острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Употреблять во время еды по 1—3 столовые ложки, пока не закончатся. Это особенно укрепляет легочную ткань и сердечно-сосудистую систему.

Итак, подведем итог болотовским рекомендациям и выделим основное.

1. Необходимо усилить окислительные процессы в организме.

2. Регулярно насыщать организм безопасными кислотами.

3. Эти кислоты должны охватывать все человеческие органы — для каждого свои.

4. На период перевода шлаков в соли диета должна способствовать окислению внутренней среды организма. Сам Болотов рекомендует в это время принимать сильнозакисляющие организм продукты: мясо, рыбу, яйца, молочное, грибы.*

5. Подобрать такое вещество-носитель, чтобы оно легко проникало во все «закоулочки» организма и приносило туда кислоты для окисления шлаков в соли.

6. Подобрать безопасные подобные растворы для растворения солей.

7. Предпочтительно соблюдать растительную диету.

Первые пять пунктов касаются первого этапа очищения — перевода шлаков в соли, а 6 и 7 касаются второго этапа — растворения и выведения солей из организма.

---

* Это не самый лучший вариант. С позиции коллоидов вы знаете его вредность.

Сложновато, хотя при желании можно выполнить указанные 7 пунктов. Но даже и в этом случае, сам Болотов указывает, что ожидать быстрых результатов не следует, требуется скрупулезная работа. Но все упрощается, укорачивается и значительно повышается эффективность, если использовать для этого уникальную ткань собственного организма — урину (т. е. собственную мочу), а для всеобщего закисления — голодание. Тогда схема выглядит совсем по-другому.

1. Усилитель окислительных процессов в организме это теплота: горячие ванны, парная.

2 и 3. В собственной урине находятся все кислоты и конкретно для каждого органа свои в безопасной концентрации.

4. Урина — сильно закисленная жидкость, она идеально удовлетворяет этому пункту. Но эффективность можно многократно усилить, если человек будет голодать (голодание, во-первых, собственное мясное питание, во-вторых, производит сдвиг внутренней среды организма в кислую сторону). Сочетание приема собственной урины внутрь на фоне голодания — сильнейший естественный закислитель организма. Это воистину Божественный процесс данный нам для исцеления от самых страшных болезней.

5. Основа урины — это структурированная жидкость организма, которая обладает наилучшими проникающими свойствами.

6. Урина идеально удовлетворяет и этому основному гомеопатическому принципу — подобное растворяется подобным.

7. Кушать овощи и цельные каши на воде, которые способствуют умеренному ощелачиванию организма. Прикладывание компрессов из старой (в которой появился сильный аммиачный запах), упаренной до 1/4 первоначального объема урины в виде компрессов на места концентрации солей будет способствовать растворению их.

В результате мы опять вписываемся в схему очищения, предложенную древними мудрецами:

1. Смягчение коллоидов и окисление шлаков в соли с помощью предварительного прогрева всего организма.

2. Растворение солей, а также их выделение с помощью жидкости их же породившей — т. е. урины.

Отсюда, наиболее быстрая и эффективная чистка организма от шлаков и солей следующая: голодать в течение 3—7 дней; ежедневно во время голода принимать горячие

ванны или парную по 10—20 минут (самочувствие — основной критерий); пить желательно всю дневную урину и протиевую воду по потребности; ежедневно делать клизмы с 1 литром урины (собирать в течение дня); в случае сильного поражения организма солями, дополнительно на места их концентрации делать компрессы из старой (сильно пахнущей) упаренной урины.

В качестве контроля этого очистительного процесса используют: увеличение гибкости с каждым днем — это указатель избавления от солей; после голода возрастает жизненность организма во всех ее проявлениях (увеличивается работоспособность, выносливость, возрастает половая сила и т. д.) Последующее правильное питание значительно продляет полезные эффекты такого голода. Если так поступать 3—4 раза в год, то вам вообще не понадобится никаких процедур для очищения организма — это самая лучшая из всех известных. Автор поступая подобным образом приобрел юношескую гибкость и невосприимчивость к болезням.

Теперь перейдем к конкретным примерам, в которых задействована лишь часть очистительных механизмов с уриной.

ПРИМЕР 1. Вот что сообщает Анна Романовна из г. Павлограда (Украина).

— У меня постоянно болело горло особенно к осени и зимой, печень побаливала, т. к. два раза болела желтухой. Первую неделю пила всю мочу и у меня не жидкий стул стал, а наоборот — запор. Стала пить сырую воду в теплом виде, стали отекать веки. Я стала меньше мочи пить 2—3 раза в день, а потом только по утрам. Растиралась за месяц 3 раза в 23 часа. Под конец месяца «лечения» плохо почувствовала себя. Печень стала болеть, сильные рези, иногда весь бок болит. Я все лечение бросила, сейчас сижу только на соках, кушать нельзя. Сок пью в основном тыквенный. Особенно по ночам болит печень. Врач сказала, что возможно была где-то ранка, а моча разъела и стала рана. Вот я и думаю, что может и печень моча разъела. Моча сейчас мутная, густая и сильно темная. Что же теперь мне делать? Пока не «лечилась» была моча светлая, хорошая. Домашние ругают меня, что я всему верю. Я сильно истощала, а кушать не могу. Кто же теперь меня ВЫЛЕЧИТ?

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: эта женщина переполнена шлаками (частые простуды и больная печень). Массированное употребление урины внутрь в течение недели привело к мощному выбросу их в кровяное русло, что

привело к перегрузу выделительных систем (стал кишечник и заболела печень). Муть в моче говорит о запуске выделительного механизма шлаков и солей — это очень хорошо. Теперь этот процесс надо довести до конца. Для его облегчения желательно очистить толстый кишечник и печень. Приведу высказывания Б. В. Болотова: «Однако следует помнить, что положительные результаты лечения не могут быть получены без стрессовых состояний в организме». Анна Романовна переживает как раз этот момент, надо терпеть и помогать собственному организму: пить побольше питьевой воды, ходить в парную. Если человек этого не понимает, безграмотен, то пусть начинает очень осторожно, прислушивается к поведению своего организма, а не к глупцам, которые могут сказать, что «моча разъела печень».

ПРИМЕР 2. А. Н. 47 лет из г. Павлограда.

Я уже второй год занимаюсь по вашим книгам. Это «Уринотерапия» и «Целительные силы». За первые полгода я честно говоря ВОСКРЕС. У меня болели суставы, выкручивало ноги, частые судороги, заклинивало суставы на руках и ногах. Я рассыпался. Диабет, ревматизм, экзема, немного псориаз, грибковые заболевания — это все практически меня оставило в покое и я стал неутомимым в танцах и очень резко повысился мой жизненный тонус.... Я два раза чистил печень. Первый раз оливковое масло 200 грамм и 200 грамм УРИНЫ (100 грамм старой — более 7 дней «выдержки», 100 грамм свежей, т. к. лимонов вообще не было). Чистка была очень ЖЕСТКОЙ. Вечером немного пронесло, а утром, примерно с 4 часов и до 7 меня сжимало и выкручивало в течение этих 3-х часов почти непрерывно, я был поражен этим. Из меня текло непрерывно и коричневое, и черное, и хлопья, и какие-то куски выходили. Я похудел на 12 кг за неделю! Вторую чистку печени я делал в ноябре. Эффект был намного скромнее, хотя я выпил уже 300 грамм оливкового масла и 300 грамм лимонного сока.

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: этот человек, как и предыдущая женщина, был переполнен шлаками — отсюда такое обилие болезней. И совершенно случайно для себя, он применил одну из эффективнейших очистительных процедур, которые вообще существуют в Природе. С оливковым маслом он принял 100 грамм старой (более 7 дней «выдержки») урины. Чтобы понять механизм ее действия, снова обратимся к Б. В. Болотову.

Болотов специально изучал действие ферментов — продуктов жизнедеятельности клеток растительного и животного

происхождения (дрожжевые бактерии, бактерии молочных сывороток), естественных для человеческого организма. В результате он установил, что ферменты, образующиеся от подобных бактерий, обладают способностью обновлять и очищать все поверхности, на которые они попадают (кожу, желудочно-кишечный тракт, глазные, носоглоточные, ушные, легочные, влагалищные пространства).

Сам Болотов рекомендует для получения этих ферментов брать 3 литра молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела. Траву помещать в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) опускать на дно банки. Если молочная сыворотка при творожении перегрелась (молочные палочки погибли), то следует добавить одну чайную ложку сметаны, в которой всегда содержатся здоровые молочные бактерии. Банка накрывается 2—3 слоями марли, чтобы не завелись винные мошки. Ее следует хранить в теплом затененном месте. В течение 2—3 недель сформируются весьма сильные особи молочно-кислых бактерий. Продукты их жизнедеятельности обладают способностью обновлять и очищать все поверхности человеческого организма. Если полученный квас употреблять две недели по полстакана за полчаса до еды, то практически полностью будут очищены и восстановлены эпителиальные поверхности желудка и кишечника.

Если мы теперь вернемся к урине, то в ней при старении идут свои бродильные процессы с выработкой полезнейших для организма ферментов (как в молочной сыворотке). И если такую урину принять внутрь, как это сделал А. Н., то она начнет очищать и обновлять эпителиальные ткани организма. Сила такого очищения невероятна, а последующий эффект уникален. Кстати, этот человек правильно оценил происшедшее с ним, как очистительный кризис (вышло 12 кг паталогически измененной ткани!), не завопил: «Отравили, вылечите меня».

ПРИМЕР 3. Галина Марковна из Днепропетровска.

— Месяц назад труд по «Уринотерапии» попал мне в руки. И за месяц такие разительные успехи. Я легко пишу вам правой рукой. Мой диагноз с 1983 г.: «Ревматоидный полиартрит, аневризма брюшного отдела аорты». СОЭ было 60—75, а сейчас 40—30. Не пью никаких таблеток!

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: чтобы полностью излечить исковерканные ревматизмом суставы этой женщине необходимо ежедневное сильное пропаривание больных мест с наложением на них компрессов из старой упа-

ренной урины. В питании ограничиться употреблением ощелачивающих растительных продуктов, а также увеличить двигательный режим с целью скорейшего окисления шлаков и вымывания солей. Естественно, надо очиститься — толстый кишечник и печень.

ПРИМЕР 4. Инвалид войны Михаил Григорьевич из г. Харькова.

— В 1990 г. заболели стопы ног. Ходил с большим трудом. Работал на заводе. Много потрудились врачи завода, но безрезультатно. Отправили в Ялту на курорт, там тоже ничего не помогло. Решил применить уринотерапию. Собрал мочу от всех членов семьи и свою, всего 3 литра. Стал подогревать и делать на ночь ванночки в течение 15—20 минут. После ВТОРОЙ ванночки боли прекратились. Всего принял 10 ванночек.

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: ванночки из урины быстро вытянули соли, этому же способствовала и теплота. На будущее — надо изменить питание, в противном случае соли опять могут там отложиться.

ПРИМЕР 5. Софья Яковлевна из г. Новочеркасска.

— Моему мужу очень помогли компрессы на ступни. Крупные наросты исчезли после 3-х компрессов. Большое Вам спасибо!

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: последовательно пройти все виды главных очищений и наладить питание.

ПРИМЕР 6. Марина Викторовна, 33 года, г. Киев.

— В 28, через год после Чернобыля «схватила» полиартрит. Это совпало с беременностью. Пару лет пыталась компрессами с ним бороться. Еще через год зимой со слезами обувала сапоги — были воспалены суставы, на них синюшные припухлости. То же появилось и на пальцах рук. Да, печень была не в порядке. В 1990 году начала голодать по Брегту — 24 часа в неделю. С начала 1991 прошла курс очистки (без очистки лимфы) по Семеновой. Поскольку суставы здорово «поджимали», совместила очистку печени с интенсивным голоданием (за 1,5 месяца примерно 2 недели голодала) 3 очистки с интервалом 3—4 недели. После ПЕРВОЙ же чистки печени, наутро спали опухоли с пальцев рук, но осталась болезненность суставов. Потеряла примерно 10 кг веса. Стала себя гораздо лучше чувствовать, но печень довольно часто побаливала и суставы воспалялись после очень небольших перееданий. (Сдержать себя было очень трудно, т. к. из-за интенсивного голодания и наверное «аханий» близких по поводу худобы был бешеный аппетит). В

придачу прекратился менструальный цикл. Сейчас я знаю, что голодание было просто слишком большим стрессом для моего организма, но была и причина: примерно двухлетней давности воспаление придатка (о чем я и не подозревала, хотя по скудности месячных чувствовала, что что-то неладно). Пробовала пить душицу, но малорезультативно.

С марта этого года под влиянием рассказов знакомых об успешном лечении уриной, начала пить мочу 1 раз в день по 150—200 грамм, плюс голодание 1 раз в неделю по 36 часов с приемом мочи как обычно, 1 раз утром за 1—1,5 часа до еды. В течении дня голодания пила воду.

Через 1 неделю после начала уринотерапии началось СИЛЬНЕЙШЕЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА, которое продолжалось 2 недели (с выделением НЕВЕРОЯТНОГО КОЛИЧЕСТВА СЛИЗИ). Дополнительно очистилась и печень — ночью самопроизвольно. Расстройство прекратилось неожиданно, вместе с ВОССТАНОВЛЕНИЕМ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА (кровотечения не было, но по ощущениям, я поняла, что дело пошло на лад). Это через 3 недели после начала уринотерапии (и после годового перерыва менструального цикла). ВОССТАНОВИЛСЯ ПРЕЖНИЙ ВЕС за эти 3 недели. Я набрала, наверное, 6—7 кг. Еще через 2 недели полностью спали опухоли с суставов рук и ног и осталась болезненность суставов на 2-х пальцах (раньше были затронуты ПОЧТИ ВСЕ ПАЛЬЦЫ). Через месяц (или 7 недель с начала уринотерапии) полностью восстановился МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ. Менструация прошла совершенно безболезненно и обильно, КАК РАНЬШЕ.

Через 8 недель с начала уринотерапии полностью прошла болезненность суставов, успокоилась печень и желудок (были гастритные явления). Настолько успокоились, что съеденное на Пасху ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО СДОБЫ (правда, наверное хорошо, что само по себе, как отдельный прием пищи) «сошло с рук». Раньше обязательно бы болела печень и воспалились суставы.

Под влиянием опыта моей знакомой попыталась голодать на всем количестве выделяемой за день мочи. К вечеру воспалились 2 сустава на пальцах рук и не могла спать ночью из-за боли в тазобедренном суставе (забыла написать, что кроме пальцев рук и ног болел и тазобедренный сустав в начале лечения). В течение следующей недели боли прошли. Решила отказаться от этого способа и по-прежнему голодаю 36 часов на 1—2-х утренних порциях урины и воды

в течение дня (наверное для суставов голодание на всей моче не очень хорошо). Еще ежедневно натираю тело свежей уриной.

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: для того чтобы нормализовать минеральный обмен в организме, надо было очистить печень, что и было сделано — отсюда положительный результат. Однако осталась слизь, которая мешала работе всего организма. Чтобы ее выгнать из организма необходимо было «закислить» организм с помощью тепловых процедур, голодания и урины. И это было сделано (уринотерапия и голод). Сильнейший очистительный кризис привел в норму работу всего организма: нормализовался вес, менструальный цикл, солевой обмен.

Теперь Марине Викторовне необходимо продолжать восстанавливать нормальное коллоидное состояние тканей — правильно питаться (не есть сдобу), применять теплые гидропроцедуры (ванны, парилку) и не увлекаться голодом в холодное время года. По утрам кушать проросшую пшеницу и в течение дня употреблять протиеву воду.

ПРИМЕР 7. Зинаида Ивановна, 56 лет, Краснодарский край:

На второй день применения урины упаренной и свежей внутрь, результаты просто поразительны. Стало тепло, настроение хорошее, ноги перестало сводить, поясница не болит. Боль ощущалась слабо, где-то в глубине три дня. Через 6 дней боли совсем исчезли, резиновые сапоги перестали влиять на ноги.

ПРИМЕР 8. Надежда Алексеевна, г. Энергодар:

— В 1979 году моя мама вылечила шпоры на обеих пятках. Она делала на ночь компресс из мочи, а днем в носки ложила пучки травы повилики и так ходила весь день. За 3 летних месяца она полностью избавилась от шпор. Делали рентгеноснимки и врачи очень удивились ее результатам.

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: здесь нет ничего удивительного, а просто природный процесс. Компрессы из урины способствуют закислению этих участков тела — в результате интенсивно идут окислительные процессы разрушающие шпоры. Сок травы повилики способствовал ощелачиванию солей. Так попеременное воздействие кислой и щелочной среды растворяло и выводило все возможные соли.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ СОЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ ЛАВРОГО ЛИСТА.

В заключении этого раздела приведем хорошо зарекомендовавшую себя чистку от солей с помощью лаврового листа.

5 граммов лаврового листа опустить в 300 граммов воды и кипятить в течении 5 минут с последующим настаиванием в термосе. Раствор слить и пить его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя — возможно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять три дня. Через неделю можно повторить.

Не удивляйтесь, если появится розовое мочеотделение, может быть, каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

Убедиться в том, что очень энергично происходит растворение солей, можно через неделю-две. Если у вас не поворачивались или болели суставы, наблюдались погодные боли, то вы увидите, что все становится достаточно подвижным и боли уходят.

ПРИМЕР. Наталья Николаевна, 47 лет, г. Москва:

— Пила лавровый лист 5 раз — остеохондроз шейного отдела практически анулирован.

АНАЛИЗ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ В БОРЬБЕ С РЕВМАТИЗМОМ. Чтобы сами себе глубже уяснить суть вопроса по очищению организма на коллоидном уровне, разберем рекомендации знахарей, травников и лекарей для лечения ревматизма суставного и мышечного (что в принципе есть крайнее сгущение коллоидов этих тканей). Для этого воспользуемся рецептурой «Русского народного лечебника» П. М. Куреннова и «Моим водолечением» С. Кнейппа.

Все рекомендации можно разделить на три большие группы: разогревание пораженных мест снаружи с использованием мазей и настоек; всевозможные общие и локальные прогревания и прием разжижающих средств внутрь.

1 группа: растирание настойкой корня-борца на спирту; рецепт сложной растирки на основе крепкой водки, нашатырного спирта, стручкового красного перца и т. д.; растирка на основе имбиря; растирка на основе горчицы и соли; втирание в больные места травы «бодяги» с маслом; втирание бальзама — серной кислоты и льняного масла; настой березовых почек на крепкой водке; земляные черви, настоенные в водке; мазь на основе камфоры, горчицы и спирта; компрессы на керосине; втирание мази на основе оливкового масла, 10—20 стручков красного перца и очищенного керосина.

2 группа: зарывание больного на 1,5—2 часа в теплую навозную кучу (20—25 сеансов); прогревание сухим песком; залезать в мешок с березовыми листьями или погружать туда пораженные конечности, при этом происходит обильное потение; лечение муравьями — укусы, муравьиная настойка как наружно, так и внутрь; полное закапывание в горячий песок на пляже; лечение пчелиными укусами; прогревание в бане, ваннах с различными отварами трав.

3 группа: прием внутрь настойки из древесных стружек на спирту; прием внутрь настойки корня сарсапарели на водке; употребление внутрь свежевыжатых соков овощей сельдерея и моркови (10 унций сока сельдерея и 22 — моркови).

И всего лишь как дополнение советуется кушать вегетарианскую пищу (в основном фрукты и овощи в сыром виде), а также голодать для скорейшего освобождения от солей.

Даже из такого краткого анализа «знахарских» средств в борьбе с ревматизмом видна их однобокость — либо общий прогрев, либо растирка, либо прием разжижающего средства. Но если причина сгущения коллоидов не холод, а поглощение пищи — природных клеев (крахмалистого, казеинового), то причина остается и ревматизм возвращается. Поэтому вышеуказанные подходы: исключение из пищи природных клеев, очищение толстого кишечника и печени, всеобщий прогрев организма и употребление природного закислителя внутренней среды — мочи и ощелачивающих продуктов в виде щелочных отваров и соков — действительно универсальный подход, позволяющий избавиться от этого заболевания раз и навсегда.

§ 4. Очищение организма от опухолей (доброкачественных, кистозных, раковых), полипов, глистов, патогенных микроорганизмов

Итак, чтобы прекрасно разобраться в этом запутанном вопросе, нам нужна прочная научная основа. И здесь, нас в который раз выручает Борис Васильевич БОЛОТОВ.

Он утверждает, что клетки (несмотря на их количество и разнообразие) могут быть растительного и животного происхождения. Причем растительные клетки при своей жизнедеятельности образуют щелочные вещества и могут существовать только в щелочной среде. Животные клетки, наоборот, продуцируют кислую среду и способны проживать только в ней.

Отсюда Борис Васильевич делает следующий вывод: все болезнетворные клетки для животных относятся к растительным, а болезнетворные клетки для растений к животным. «Другими словами, человек или животное могут болеть только от растительных клеток. Раковые клетки — это также клетки растительного происхождения. Но поскольку растительные клетки могут существовать лишь в щелочной среде, то заболевание какого-либо органа у человека возможно только при ощелачивании этого органа. ...Теперь становится понятным, что при заболевании какого-либо органа у человека происходит типичное гниение этого органа и его ОЩЕЛАЧИВАНИЕ. ...Если организм будет надежно окислен, то болезнетворных процессов быть не может даже в принципе. Но надо следить за тем, чтобы не перекислить среду желудка и не нарушить кислощелочной баланс организма. Окисление должно преобладать над ощелачиванием. В противном случае приобретается гастрит».

Я вообще очень мало встречал людей, которые на основе теории предлагали бы наипростейшие, наидоступнейшие рекомендации, основанные на внутренних процессах самого организма. К сожалению, Болотов пошел по пути усложнения. Он рекомендует для закисления организма в профилактических и лечебных целях употреблять огромный ассортимент (ведь согласно его наблюдению каждое квашение подходит для своего органа): кислые овощи, фрукты, растения, крупы, бобовые, муку и т. д. Когда мы будем разбирать пищеварение, а также биологическую ценность продуктов питания, то поймем, что Болотов предлагает нам далеко не лучший вариант.

А теперь, автор на основе этой теоретической установки предложит естественный метод очищения, подкрепив его примерами из практики. И опять, для закисления организма мы будем использовать собственную урину и голод.

ПРИМЕР 1: И. В., г. Губкин.

— 6 лет назад была удалена киста правого яичника. И вот опять киста, но слева. Врач посоветовала на операцию. 10 дней голодала, пила урину 4 раза в день по 75 грамм теплой (свежей). Сначала киста уменьшилась в 2 раза, ну а сейчас ее не обнаружили. Все это как фантастика!

ПРИМЕР 2. Н. И., г. Терновка.

— Одно время были сильные боли в груди — затвердение. Хотела идти в больницу, а здесь эта книга, дай думаю попью. Затвердение груди прошло!

ПРИМЕР 3. Д. М. 76 лет, г. Волгодонск.

— В 1988 г. у меня обнаружили рак левой груди. Операцию делать не стали — плохая кардиограмма. До 1990 года я ничего не делала, а опухоль росла до размера гусиного яйца. Боли не было. В октябре 1990 года я начала лечение уринотерапией: пила мочу натощак по утрам, а на грудь делала компресс.

Я не голодаю, а ем 2 раза — в 10 утра овощи вареные, яйцо, а в 3 часа дня обед — овощи снова: свекла, морковь и свежая капуста — салат и суп с постным мясом. Не ужинаю. Пью сырую воду глотками.

До июля месяца нынешнего года никаких изменений не было. Вроде рост опухоли приостановился.

В июле из соска выделился гной, а затем и кровь. В августе на соске образовалась рана размером в 2 копейки. Из нее стала бить струйкой кровь, а из-под соска потекла ручьем. Выделяется сразу по 1/3 ковша. Сама и останавливается.

Мои дети, а я живу у них, привозили из больницы онколога. Он посмотрел и сказал, ЧТО ТАК НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! Он не знает что со мной. Порекомендовал лечь в больницу для облучения. Я отказалась. Объяснила ему, что пью мочу и делаю компрессы с ней. Он двинул плечами и ничего не сказал.

Сентябрь и октябрь с кровотечением было часто — через день, а вот с 1-го декабря, пока не было ни разу, только гной. Вокруг соска образовалось много водянок — по одной и группами. Они полопались и из них выделяется гной и кровь. Очень чешется грудь. Я делаю 2 компресса — с вечера и ночью. Делала и на день, но высыпала сильная сыпь. Не стала делать компресс, а грудь смазываю подсолнечным маслом, прокипяченным в бутылке в ведре. Может нельзя?

Я голодаю 1 день (сутки) в неделю. Могу постепенно довести до 3-х суток. Больше боюсь, т. к. весь день дома одна.

После выделения крови мне делается легко, но сильная слабость. Я мало двигаюсь, только по нужде внутри квартиры. Очень болят суставы коленей, стоп. Еще у меня гастрит с повышенной кислотностью и холецистит, а также катаракта. Поэтому прошу писать ответ покрупнее.

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ: эта женщина стала поступать правильно — закислять свой организм уриной и локально применять компрессы. Примерно через 7 месяцев это дало свои результаты: раковая опухоль (растительные клетки) была убита закислением, а также обрат-

ным воздействием раковых клеток на самих себя (гомеопатический принцип — подобное лечится подобным) и возросшими защитными силами организма.

Начался процесс отторжения организмом убитых раковых клеток — из соска началось выделение гноя и крови; образовалось много водянок, которые лопаются, выделяя гной и сукровицу.

Что в этом случае надо делать? Настал один из важнейших моментов в исцелении. Чтобы разлагающаяся опухоль не отравила организм (это частенько бывает на этой стадии), необходимо еще посильнее закислять организм: пить побольше урины, делать уриновые клизмы и, несмотря ни на что (пусть разъедает упаренная урина грудь, все после восстановится), круглосуточно держать компресс из упаренной урины на груди, чтобы он постоянно тянул из груди гной; периодическое голодание будет способствовать этому процессу.

Вышеуказанный процесс лечения можно было бы значительно ускорить. Для этого надо было бы сделать следующее:

1. Очистить толстый кишечник и особенно ПЕЧЕНЬ.
2. Полностью отказаться от белковой пищи, заменив ее кашами на воде.
3. Почаще применять голод (1—3 и более суток) и побольше держать компрессы из упаренной урины.
4. Побольше двигаться и почаще ПАРИТЬСЯ. Это дополнительно закисляет организм и активизирует деятельность рассасывающих ферментов. Прогревание организма в парной длительное время уже практикуется немецкими врачами в борьбе с раковыми опухолями.

Вот так надо поступать в данных случаях — запускать естественный процесс исцеления. Помните, мы сами своим невежеством создаем в организме условия для роста опухоли — растительных клеток. Создав кислые условия, мы убираем причину породившую их и раковые клетки погибают. Химиотерапия, облучение, операция — только ослабляют весь организм, абсолютно не затрагивая причин, породивших рак. В результате после такого «лечения» опухоли растут еще быстрее, губя невежественных и доверчивых людей. НО ТАК НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ!

ПРИМЕР из книги «Тайна напитка богов» А. Н. Масленникова:

— Красноярский журналист К. рассказал мне о своей теще. Она лежала в онкологии с диагнозом: рак матки. С

таким же диагнозом вместе с ней в палате находилось еще двенадцать женщин. Прослышав от кого-то об уринотерапии, теща К. выписалась из больницы и приступила к этому виду лечения. И поправилась. Прожила еще 10 лет. А остальные двенадцать женщин, что лежали когда-то в одной палате с ней, еще тогда ушли, как говорится, «в мир иной».

О полипах толстого кишечника уже говорилось ранее, но совсем не лишне напомнить читателю, что они представляют в организме чужеродные клетки — паразиты. Причиной их появления является извращение pH внутренних сред организма. Наиболее часто такое наблюдается в желудке и толстом кишечнике. Из кислых, эти среды становятся гнилостными — щелочными. Гниль пищи (особенно белковая — молочное, мясное) идеальная среда для их «выращивания». Закисляя, приводя в норму pH этих отделов, мы тем самым лишаем их питательной среды и они самопроизвольно выходят в виде белых лент, сгустков и т. п.

ПРИМЕР. Екатерина Тихоновна, инвалид I группы, г. Губкин. Перенесла 8 операций под общим наркозом. Удалили пулю из протока печени.

— 17 дней среднюю урину собираю между 3 и 4 часами (утра), пью по 3 глотка упаренную до 1/4 ч. Исчез диабет. Думаю, что у меня стал работать кишечник, исчез полип в желудке, мягче живот стал и сердце лучше работает.

Об избавлении от глистов с помощью урины уже говорилось. На это же указывали и наши предки. Применение урины — самое лучшее и безопасное средство в этих случаях.

Клизмение упаренной уриной и питье свежей лишает глистов «зацепки» — слизи, гнили, в которой они живут. Уриновое закисление выводит их прочь из организма. Особенно это касается остриц — наиболее распространенных и трудноизлечимых паразитов.

ПРИМЕР. Автор самолично избавился от остриц клизмением упаренной уриной. Регулярное питье свежей лишило их зацепки, хотя они и продолжают поступать вместе с овощами и фруктами. Вот уже прошло больше года, но никаких следов не обнаружено (почесывание анального отверстия по вечерам).

ПРИМЕР. Его прислал мне Бондаренко:

— По рассказу моего знакомого один офицер ни с того, ни с чего стал таять на глазах. Обследование не выявило никакой патологии. Он обратился к старой женщине. Выслушав его, она ему сказала: «У тебя в сердце что-то завелось. Пей свою мочу». Начал пить и в одно прекрасное

время началась сильнейшая рвота, продолжавшаяся до тех пор, пока через рот не вышел длинный СОЛИТЕР!

Многие сомневаются в невероятных антибактериальных свойствах собственной урины. Помимо закисления организма, антибактериальные свойства объясняются гомеопатическим принципом: подобное лечится подобным. Если быть точнее, то один из разделов гомеопатии, носит название — лечение «нозодами». Суть этого лечения заключается в применении патологических образований против самого очага болезни, их же породившего. Наша собственная урина насыщена полным спектром собственных нозодов и, принимаемая внутрь, она очищает тело от патогенных очагов, их породивших. Вот это чудо так чудо. Иной раз достаточно всего лишь раз выпить урину и тяжелейшее заболевание исчезает сразу и более не возвращается.

ПРИМЕР. Михаил Григорьевич, инвалид войны, г. Харьков:

— Когда заболел трясучкой (меня лихорадило, знобило) в обстановке полного одиночества, в отсутствии лекарств,* вспомнил про уринотерапию. Набрал стакан урины и залпом выпил. Через 5 минут я выздоровел. Это было в 2 часа ночи (1988 г.) Больше такое не повторялось.

ПРИМЕР. А. Н. Масленников:

— Лет десять назад на ногах у меня появился какой-то грибок. Раствором сибирского каменного масла я вылечил ноги, но до конца видимо лечение не довел. Инфекция осталась под ногтем большого пальца, и все эти годы палец очень беспокоил меня. С каждым годом ноготь темнел все больше, а отслоился так, что неизвестно, на чем и держался.

Так с болтающимся ногтем я и встретил прошедшее лето. В летнее путешествие по Сибири взял с собой горные ботинки. Раза два поносил их, и грибок разошелся по ступне с новой силой.

К тому времени я уже был знаком с уринотерапией и помнил слова врачевателя Парфения Енгалычева, что моча «сгоняет всякую нечистоту». Перед сном обмыл ноги мочей. На другой день снова обмыл их... Двух обмываний хватило, чтобы грибок исчез.

Видя такой ошеломляющий результат, я со всех сторон обильно пропитал болтающийся ноготь уриновым маслом (полувыпаренная на солнце моча). Двух таких пропиток

---

* Матушка Природа дала нам самое лучшее лекарство — собственную урину.

хватило, чтобы уничтожить инфекцию под ногтем. И теперь он уже не болтается, а сидит крепко.

КОММЕНТАРИЙ: полувыпаренная на солнце моча «уквашена» бактериями, ферменты которых с необыкновенной силой очищают эпителиальные покровы. Вспомните Болотова и его квашеные продукты.

ПРИМЕР. Наташа, 17 лет, г. Воронеж.

— У меня был грипп, который дал осложнения на почки. В больнице лежала полгода с диагнозом «острый гломерулонефрит с нефротическим синдромом». Меня «лечили» и антибиотиками, и гепарином, и противовоспалительными средствами, делали по 9—10 уколов в день и по 30—35 таблеток давали ежедневно. Кроме того капельницы. Ничего не помогало. Потом стали давать гормоны плюс к тому, что было. В конце изощрились, что стали делать переливание крови. Неизвестно, чем бы все кончилось, если бы мне не повезло. Я случайно узнала о системе лечения Г. П. Малахова.

Первое, чем я занялась — уринотерапией. И через 5—7 дней анализы стали нормальными (до этого белок был 2 единицы). Я отказалась от гормонов и продолжала принимать урину утром по 3 глотка.

От гормонов у меня прибавился вес (от 57 до 68 кг), пошла сыпь по телу и прекратились месячные. Кроме того, стал болеть желудок и нарушилась работа кишечника.

После 2-х недель уринотерапии: нормализовались месячные, сыпь почти прошла, желудок и кишечник заработали как раньше, даже снизился вес почти до нормы. Я стала лечиться по «Целительным силам» и теперь все отлично.

ПРИМЕР. Валентина Николаевна г. Северодонецк:

У дочери глаза закисали так, что утром она не могла их открыть. Ресницы полностью слипались. Я стала промывать ее же теплой мочей и всего за несколько дней прошло все.

У нашего кота появился лишай. Стала протирать своей упаренной уриной и все прошло.

КОММЕНТАРИИ: микроорганизмы, вызывающие лишай — растительного происхождения. Закисление среды их обитания приводит к их гибели — отсюда излечение.

§ 5. Очищение лобных и гайморовых пазух головы от слизи

Лично я считаю наиболее трудно очистимым местом вышеуказанные пазухи. Каждая простуда образует поток слизи, выходящий через гайморовы и лобные пазухи. Слизь

частично выходит, но под конец болезни слой ее остается, который по принципу студня постепенно превращается в ксерогель — твердую корочку. Таких «корочек» за всю нашу жизнь образуется огромное количество. В итоге эти полости заполняются плотной массой, на которой прекрасно размножаются патогенные микроорганизмы (растительные клетки). Переработка уплотненного студня растительными клетками, как раз и представляет классический случай, описанный Болотовым — процесс гниения с образованием щелочной среды и разнообразных токсических продуктов. Естественно, это неблагоприятно сказывается: болит голова, теряется зрение, слух, обоняние, слабеет память. Вообще нарушается нормальная деятельность головного мозга, человек делается неуравновешенным психически. Причем, порой, все это протекает так скрытно, что человек не подозревает, что внутри головы у него находится 1—2 стакана гноя. Свои недомогания он относит к чему угодно, но только не к этому.

Естественно, ни о каких экстрасенсорных способностях не может быть речи. Это особенно относится к наивным людям, которые, посещая курсы, желают их развить, не заботясь о внутренней чистоте. И в то же время, очистив голову (и весь организм), человек получает все это естественно. Помните — самый совершенный во всей Вселенной прибор — это ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. И чем он чище, тем тоньше вибрации и информацию он может принимать и вывести с подсознательного на сознательный уровень. В противном случае наш организм способен только реагировать на физическое раздражение.

Итак, для того чтобы очистить гайморовы и лобные полости от спрессованной в них слизи-студня, надо последовательно пройти все этапы очищения:

1. Смягчение — прогреть голову любым способом и не один раз. Лучше всего это позволят сделать местные паровые и водные ванны для головы.

Процедура длится 5 минут, а затем необходимо ополоснуть голову прохладной водой. Желательно сделать серию таких прогреваний 3—5 раз, чередуя их с прохладными ополаскиваниями.

2. После того как студень из твердого состояния переведен в жидкое (даже частично), его надо удалять через решетчатую кость, которая расположена в верхнем носовом ходу и отделяет носовую полость от головного мозга.

Для этого необходимо промывать носоглотку такой жидкостью, которая бы за счет осмоса тянула гной и слизь на

себя, а также сама легко проходила через решетчатую кость и растворяла ксерогель. Наилучшей и наиболее доступной является собственная урина в теплом виде. Ее можно заменить морской водой и просто соленым раствором.

Процедура промывания делается так: закрываете одну ноздрю, а другой засасываете жидкость внутрь носовой полости и выплевываете через рот. Затем меняете ноздри.

Вышеуказанные процедуры проводить до полного очищения головы и возвращения нормальных сенсорных ощущений: зрения, слуха и особенно обоняния.

Если вы исключите слизеобразующие продукты: молочное, мучное с маслом — будет еще лучше. Голодание в еще большей мере способствует этому очистительному процессу.

ПРИМЕР. И. Б., г. Донецк:

— У меня болели уши, я почти потеряла слух, истекала гноем и не могла дышать носом. Сейчас после промывания ушей и носа, полосканием горла по утрам у меня нормализовалось с ушами и с носом и горлом. Меньше стала болеть. Спасибо Вам.

§ 6. Очищение организма человека от патогенной энергии

Здесь несколько вариантов, но мы с вами разберем наиболее простой и эффективный с использованием деревянных плашек.

В Природе на всех уровнях существует энерго-информационный обмен между любым живым существом и неодушевленными предметами. Методом биолокации удалось установить, что некоторые деревья обладают свойством забирать энергию, а другие — ее отдавать. Причем в первую очередь забирают «плохую», патогенную энергию, т. е. энергию растительного происхождения, которая родственна им, а нам патогенна. И в противовес — отдают свою «патогенную» энергию — животного происхождения, которая родственна нам. Это еще одно подтверждение болотовского наблюдения, но на энергетическом уровне. Вообще, наиболее чувствительные сенситивы «видят» эти энергопотоки, идущие от дерева к человеку и наоборот. Носителями этих потоков являются квантовые частицы — микролептоны. Их масса на несколько порядков меньше, чем у электронов!

«Отсасывающими» энергию для 94—96% людей являются осина и тополь. Для некоторых таким деревом является ель. Осина является чемпионом по отнятию энергии как у

людей, так и у бактерий. В осиновом дереве никогда не заводится гниль. Эти свойства осины даже отмечены в словаре Даля. «На осину заговаривают лихорадку и зубы: вырезают треугольник из коры, трут им десны до крови и прикладывают его опять на свое место. Коли ноги сводит, то кладут осиновое полено в ноги, а от головных болей к голове».«Подпитывающим» для человека оказался дуб (почти для всех), для других береза, сосна и каштан. Причем отнимать и давать энергию может не только само дерево, но и сделанная из него мебель и просто кусочки дерева в виде плашек. Это свойство деревьев нашло свое отражение в пословице: «В сосняке веселиться, в березняке жениться, а в ельнике — удавиться». Вспомните еще одну особенность — веники для бани делают в основном из березы и дуба.

Практические рекомендации для установления лечебного биоэнергетического обмена следующие:

1. Найти «отсасывающее» и «дающее» энергию деревья. Для этого вырежьте полоску фольги (из-под шоколадки, конфет) длиной 10—15 сантиметров, шириной 2—5 миллиметра. Возьмите за один конец указательным и большим пальцами, медленно подойдите к дереву. Если свешивающийся вниз конец полоски фольги начнет отклоняться к дереву, значит оно обладает «отсасывающими» свойствами, если же наоборот, то «подпитывающими». Можете воспользоваться маятником или рамкой.

2. Не подходите к маленьким, а также больным деревьям, у них мало энергии. Подходите к большим и красивым.

3. Найдя такое дерево постарайтесь «подружиться» с ним. Поухаживайте за ним, приветствуйте его подходя и прощайтесь уходя, благодарите его, будьте откровенны с ним, как с лучшим другом. Это позволит вам вступить в сильный биоэнергетический обмен (недаром на Будду озарение снизошло под деревом). Дерево с охотой будет отдавать вам свою энергию и получать еще большую, что благотворно скажется на нем.

4. Не ставьте в спальне мебель и растения с «отсасывающими» свойствами. Вы можете заболеть, как это случилось с одной женщиной, больной астмой. У нее над кроватью стоял горшок с «отсасывающим» растением. Когда она его сняла, то впервые за много лет спокойно спала.

5. Когда надо использовать «отсасывающие» деревья (или плашки из них), а когда «подпитывающие»?

Отсос энергии необходимо делать, когда имеется избыток энергии в организме, который выражается в виде головной

боли, неврозах сердца, остеохондрозе, зобе, боли в печени, а также при воспалениях, ожогах и травмах.

«Подпитку» энергией необходимо делать, когда ощущается ее недостаток в организме. Это выражается в частых ангинах, простудах, желудочно-кишечных расстройствах, артритах, а также при хронических заболеваниях.

ПРИМЕР. «Рецепт в дубраву» М. Дмитрук (журнал «Свет», № 4 1990 г.).

— Много лет назад Мейлищев Е. Я. страдал воспалением тройничного нерва. Лежал в больнице, все было бессильно. Ему было предложено удалить все верхние зубы — может в них кроется инфекция, которая провоцирует воспаление? Во время очередного удаления ему вырвали сразу три зуба сросшихся корнями. Боль была такой мучительной, что ее не могли заглушить никакие наркотики. Он вышел на улицу, чтобы никто не слышал, как он стонет. В полузабытьи он подошел к дереву и прижался к нему щекой... А когда очнулся — боль ушла! Он смотрел на тополь.

На следующий день он вышел на улицу со стулом и просидел у тополя минут 40, прижавшись к нему щекой. С тех пор боль у него не появлялась.

Вообще, очищению организма от черной — патогенной энергии способствует ношение предметов СОЛНЕЧНОГО цвета. Например, золота. Вот как отзывается о золоте автор книги «Ненужное для неучей» Амирдовлат Амасиаци:

— Оно удлиняет жизнь, укрепляет старых, лечит отравления. ...Имеющий его при себе не будет знать печали, и чем больше его будет, тем радостнее у него на сердце.

Китайские мастера цигун-терапии на сеанс лечения обязательно надевают на себя побольше золотых предметов, чтобы извлеченная из организма пациента энергоинформационная сущность болезни не перешла на них.

На наличие этого факта, перехода болезни, указывал П. К. Иванов, говоря: «С болезнью надо быть осторожным, чтобы она на тебя не перескочила». Не секрет, что во время физиотерапевтических процедур на врачей, их проводящих, переходят болезни пациентов.

А сейчас я вам расскажу о самом простом и эффективном способе очищения организма от этой скверны.

ПРИМЕР. Надежда Алексеевна, г. Энергодар:

— Когда мне был уже 31 год, я начала внезапно терять волосы. У меня был нервный стресс и волосы выпадали пучками. Мой мастер-парикмахер, а она была пожилая иран-

ка, посоветовала мне делать перед мытьем головы компресс из теплой мочи. Я выполняла эту процедуру в течение 6 месяцев и мои волосы ВОССТАНОВИЛИСЬ ПОЛНОСТЬЮ, исчезла перхоть, зуд головы, волосы стали блестящие, шелковистые. Компресс я делала 2—3 раза в неделю. Только в начале я очень коротко стриглась.

Помню, после первых 3—4 процедур у меня на голове ПОЯВИЛАСЬ СЫПЬ, был страшный зуд, болячки, но я все перетерпела, т. к. Аннахорет сказала, что это все пройдет. Уже прошло около 17 лет с того времени, а я до сих пор благодарна ей за совет.

КОММЕНТАРИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ.

Стресс — это указатель внедрения паталогической энергии-информации в организм; выпадение волос — место локализации ее. Урина, обладающая солнечным цветом, а следовательно и частью его свойств, — сильнейший очиститель. Процесс очищения — высыпание прыщей, зуд и прочее.

Избавившись от скверны, организм сам восстановил рост волос. Лица, которые в этом не разбираются и лечатся химиотерапией и т. п. идут не по тому пути.

Еще более сильными очистительными свойствами обладает упаренная до 1/4 урина. Почти у каждого человека имеется скверна в теле. Если профилактически смазывать себя дважды в год по 1—2 недели через день упаренной уриной, то вы избавитесь от нее. Ваша кожа будет указателем энергетической чистоты организма.

Мне кажется, что каждый заинтересован в том, чтобы вовремя вытащить грязь (какую бы она не имела природу) из своего организма. И вот здесь оказалось, что собственная урина не имеет себе равных. И как нельзя кстати эту информацию можно закончить словами А. С. Пушкина: «И опыт сын ошибок трудных, и гений парадоксов друг».

§ 7. Очищение организма с помощью сосания растительного масла

Оригинальную методику очищения и лечения организма (позаимствованную из древних источников) предложил бактериолог Качук П. Т. Суть его метода заключается в следующем: у нас три пары слюнных желез: околоушные, подъязычные и подчелюстные. Одна из функций слюнных желез заключается в выделении продуктов обмена веществ из крови. Сама по себе слюна имеет щелочную реакцию. В разделе о питании вы узнаете, что выделяется из организма

со слюной. Количество крови, протекающей через слюнные железы при сосании или жевании, увеличивается в 3—4 раза. Происходит своеобразная прогонка всей крови через этот «фильтр» и ее очистка.

Растительное масло является в данной очистке адсорбентом, который связывает все ненужное и вредное для организма.

Способ очистки: растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более одной столовой ложки сосредоточивается в передней части рта. Масло сосется как конфета. Глотать масло нельзя. Процедура сосания делается очень легко, свободно, без напряжения, продолжительностью 15—20 минут. Масло вначале делается густым, затем жидким как вода, после чего его следует выплюнуть, жидкость должна быть белой как молоко. Если жидкость желтая, то процесс сосания не доведен до конца. Выплюнутая жидкость инфицированная и должна быть отправлена в санузел.

Эту процедуру нужно делать один раз в сутки, лучше натощак, можно вечером перед сном.

Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, токсинов, кислотности, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

Следует иметь в виду, что при применении данного метода могут быть временные осложнения, особенно у людей с многими заболеваниями, это является результатом расслабления очагов болезни.

Вопрос о том, сколько раз можно применять эту процедуру, человек принимает сам, исходя из состояния собственного здоровья. Острые заболевания лечатся легко и быстро, в течение двух недель. Лечение хронических заболеваний может продолжаться намного длительнее.

Мне этот метод очистки импонирует еще и потому, что наш язык — зеркало здоровья. Налет на языке может рассказать о многом.

У йогов есть специальная очистка языка. Язык смазывается топленым маслом, и с помощью доящих движений указательного, среднего и большого пальцев производят чистку.

Те, кто голодал, знают, что первым о наличии грязи в организме сигнализирует язык. Рот и язык являются верхними путями очищения. Наш организм вообще старается как можно больше нечистот выбрасывать через верх — легкие. При сосании же масла вся эта очистка происходит естественно.

Существует множество других чисток и среди них наиболее сильное и естественное — голодание, но об этом отдельный разговор.

§ 8. Вопросы и ответы, касающиеся очищения организма

1. С чего начинать очищение организма?

— С толстого кишечника, затем печень и только после этих двух чисток приступать по необходимости к другим очистительным процедурам.

2. Как правильно проводить очищение?

— В начале необходимо сделать «смягчение» организма и только после этого приступать к самой очистительной процедуре. Это касается любых видов очищения.

3. Какие критерии лежат в успешном исходе очистительных процедур?

— Эффект очищения толстого кишечника наблюдается в регулярном и легком стуле, колбасовидности и однородности фекальной массы.

Эффект очищенной печени выражается в нормализации всех видов обмена. Фигура становится значительно стройнее.

Эффект очищенных коллоидов выражается в гладкой коже, юношеской гибкости, повышенной работоспособности.

4. Как часто проводить очищение организма?

— В самом начале за год надо пройти 3—4 чистки толстого кишечника; 5—7 чисток печени. В дальнейшем раз—два в год в дни весеннего и осеннего равноденствий профилактически выделять 1—2 недели для капитального очищения. Сюда должно входить предварительное смягчение, чистка толстого кишечника и печени.

Либо вы можете проводить голодание по 3—10 суток в дни постов.

5. Можно ли очищать печень лицам с удаленным желчным пузырем?

— Можно и нужно. Все делается также.

6. Можно ли заменить в чистке печени оливковое масло и лимонный сок чем-то другим?

— Можно: оливковое заменить подсолнечным, а лимонный сок — лимонной кислотой или растениями с очень кислым вкусом: клюквой, облепихой, смородиной и т. д.

7. Если после чистки начинается сильный очистительный кризис, что делать?

— Лучше всего воздержаться от пищи, пить побольше протиевой воды (желательно омагнитить) в теплом виде.

Находиться в тепле. К еде приступать после окончания всех симптомов кризиса.

8. Как очищать маленьких детей?

— Их надо правильно кормить, тогда нет обходимости в очищении. Но все же лучшая очистка для них — прием собственной урины внутрь и теплые ванны с последующим прохладным обливанием наружно.

9. Может ли голодание заменить очистительные процедуры?

Может, если голодать по 7—10 дней регулярно 3—4 раза в году. Но печень все же желательно очистить, как вышеуказано.

10. Как вы теперь очищаете свой организм?

— 3—4 раза в год голодаю по 5—9 дней. Во время голода ежедневно принимаю 10—20 минутную ванну (37—40 градусов вода), делаю клизмы с 1 литром урины. Пью протиеву воду и урину (почти всю за день). Веду активный образ жизни, больше двигаюсь.

Критерием окончания очищения считаю выходящую более-менее чистой урину при клизмах.

Печень я чистил раз 13—14. Клизмы с уриной, упаренной уриной в перерывах делаю по мере необходимости.

11. Можно ли обойтись без очищения организма?

— Теоретически да. Но сам процесс очищения значительно глубже, он стимулирует возрождение всего организма, включает угасающие механизмы. Достигнуть этого на пищевом рационе НЕВОЗМОЖНО.

Если вы хотите жить долго и не болея, то обязательно выкраивайте время для очистительных процедур. Внутренняя чистота организма — самая лучшая гарантия вашего здоровья и процветания.

Часть вторая

ПИТАНИЕ И ПИЩА

ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

> **Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача— могучим средством лечения, в руках неведующих— причиной заболевания.**
>
> **И. П. Павлов (1904 г)**

Распределение процессов обработки пищи однотипно у всех теплокровных животных, в том числе и у человека: в ротовой полости — измельчение пищи и формирование пищевого комка; в желудке — своеобразный склад пищи и кислотная денатурация; в тонком кишечнике — гидролиз с помощью ферментов самого организма и ферментов, находящихся в пище, а также всасывание обработанной пищи; в толстом кишечнике — дальнейшее переваривание, всасывание, формирование каловых масс и эвакуация их.

В каждом из вышеназванных отделов осуществляется свое пищеварение с присущими только этим отделам ферментами.

В ротовой полости с помощью собственных ферментов осуществляется полостное пищеварение крахмала (начальная стадия).

В желудке идет полостное пищеварение с помощью собственных ферментов и автолиз (гидролиз пищи ферментами, находящимися в самой пище).

В тонком кишечнике наблюдается полостное и пристеночное пищеварение, а также незначительное симбиозное. В качестве ферментов используются, в основном, собственные и возникшие в результате автолиза. Незначительное симбиозное пищеварение происходит с помощью бактериальной флоры.

В толстом кишечнике наблюдается в основном симбиозное и незначительно полостное.

В сумме эти виды пищеварения гораздо качественнее переваривают пищу, нежели в отдельности. Этим достигается высокая эффективность и экономичность работы желудочно-кишечного тракта.

ФЕРМЕНТЫ

Нам необходимо разобрать, что собой представляют ферменты и откуда они берутся.

Ферменты ускоряют биохимические процессы, обладают строго специфической действенностью (на белковую пищу выделяются свои ферменты, на углеводистую — свои и так далее), нестойки в высокой температуре, активны в определенной среде (например, некоторые активны в кислой среде, другие — в щелочной или в нейтральной).

Продуцируют ферменты секреторные клетки, расположенные отдельно в виде желез и в стенках пищеварительного канала. Секреторные клетки из крови получают необходимые вещества для синтеза ферментов. На их синтез затрачивается энергия.

В организме наблюдается два типа секреции ферментов: непрерывный и прерывистый. Непрерывный секрет ферментов выделяется по мере синтеза. Прерывистый (ритмический) тип растянут во времени. Сначала идет поглощение секреторными клетками необходимого материала из крови, затем синтез, а выделение только при поступлении пищи. Синтез новой порции секрета происходит после выделения предыдущей.

Слюнные железы

Слюнные железы выделяют свой секрет в ротовую полость. Их три пары: околоушные, подъязычные и подчелюстные. Деятельность их заключается в следующем:

1. Секреторная функция.
2. Выделительная — выделяются продукты обмена веществ.
3. Выработка и выделение в кровь специального гормона, стимулирующего углеводный обмен в организме.

Слюна имеет щелочную реакцию (pH = 7,4—8,0).

В состав слюны входят: 1) муцин, 2) неорганические вещества, 3) азотные соли, 4) органические вещества, 5) имеется некоторое количество газов: кислород, азот и углекислота.

Из ферментов в слюне находится птиалин — расщепляет крахмал. Он разрушается в желудке при действии соляной кислоты. Фермент лизоцим обладает бактерицидным действием. О слюне И. П. Павлов говорил, что слюна обладает лечебным действием.

За сутки у человека выделяется около 1,5 литров слюны (у крупных сельскохозяйственных животных от 40—60 до 120 литров!).

Жевание усиливает слюноотделение, причем чем больше измельчается пища, тем значительнее отделение слюны. Количество протекающей через слюнные железы крови во время их деятельности увеличивается в 3—4 раза. Поэтому в процессе простого акта жевания можно прогнать и очистить через эти железы до 6 литров крови (практически всю).

Высокая щелочность слюны способствует нейтрализации кислот, образующихся в процессе брожения углеводов.

ЖЕЛУДОК

Желудок в процессе эволюции возник как орган, депонирующий пищу и осуществляющий начальные стадии гидролиза (кислотная денатурация пищи). Функции желудка многообразны, и он имеет сложное строение. Например, различные «поля» желудка выделяют различный пищеварительный сок. Верхняя кривизна желудка выделяет быстро очень кислый сок; нижняя кривизна — менее кислый и длительно; пилорическая часть — щелочной и все время. Теперь нам становится ясно, отчего на верхней части (кривизне) желудка чаще всего возникает язвенный процесс и злокачественные новообразования.

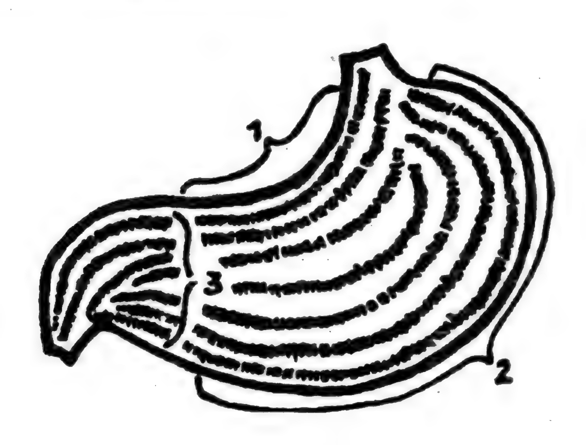


Рис. 1.

На рис. 1 указаны: 1 — верхняя кривизна желудка, 2 — нижняя кривизна желудка и 3 — пилорическая часть.

Вне пищеварительного периода, для защиты слизистой желудка от собственной кислотности, выделяется слизь, имеющая нейтральную или слабокислую реакцию.

Суточное количество желудочного сока у человека — 1,5—2,5 литра. При смешанной еде у человека за один прием пищи выделяется от 700 до 800 миллилитров сока.

Содержание свободной соляной кислоты в желудочном соке человека — 0,4—0,5 проц.

Желудок выполняет важную двигательную функцию, обеспечивающую: 1) превращение пищи в химус в пилорическом отделе, 2) эвакуацию ее в двенадцатиперстную кишку.

В нем осуществляется выделительная функция ряда веществ (мочевина, мочевая кислота, креатинин и другие). При болезни почек выделение их значительно повышается как желудком, так и органами дыхания, пищеварения. Эти вещества выделяются слизистой желудка.

Желудок, костный мозг, кишечник, селезенка, печень являются депо ферретина — белкового соединения железа, участвующего в синтезе гемоглобина.

При развитии секреторного процесса в железах желудка происходит структурно-морфологическое изменение, которое имеет при нормальных физиологических условиях обратимый характер.

Секреторная реакция желудка зависит от функционального состояния желудочных желез, которое может меняться при нахождении организма длительное время на одном пищевом режиме. При этом происходит изменение времени продукции желудочного сока и его качественного состава.

Изменение возбудимости желудочных желез обусловлено тем, что длительное пребывание человека на определенном пищевом режиме изменяет высшую нервную деятельность. Благодаря этому организм приспосабливает работу пищеварительного аппарата и весь процесс пищеварения к различным пищевым режимам, что имеет известное биологическое значение.

Сокоотделение в желудке относится к легко тормозимым реакциям, особенно вначале. Эмоции очень сильно оказывают на него свое влияние.

Количество выделяемого во время пищеварения сока прямо пропорционально количеству принятой пищи, но при чрезмерном количестве пищи эта пропорция нарушается.

Жир угнетает секрецию желудочных желез примерно на 2—4 часа в зависимости от количества жира, имеющегося в пище.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

а) Двенадцатиперстная кишка

Академик А. М. Уголев назвал двенадцатиперстную кишку «гипоталамо-гипофизарной системой брюшной полости». В ней продуцируются факторы:

1) способные увеличить энергообмен организма;

2) регулирующие аппетит.

В 12-перстной кишке осуществляются:

1. Переход от желудочного пищеварения к кишечному. Вне пищеварительного периода содержание 12-перстной кишки имеет слабощелочную реакцию.

2. Три основных типа пищеварения: полостное, мембранное и внутриклеточное.

3. Всасывание и экскреция.

4. Сочетание нескольких типов секреций как внешней, так и внутренней (в нее открывается поджелудочная железа, печень, собственные бруннеровские и либеркюновы железы).

5. Продуцируются кишечные гормоны и биологически активные вещества, оказывающие как пищеварительные, так и непищеварительные эффекты. Например, в слизистой оболочке 12-перстной кишки образуются гормоны: секретин — возбуждает секрецию поджелудочной железы и желчи; холецистокинин — стимулирует моторику желчного пузыря, открывает желчный проток; вилликинин — возбуждает моторику ворсинок тонкого кишечника и т. д.

б) Тощая и тонкая кишка

Тонкий кишечник имеет длину около 6 метров; его железы выделяют до 2 литров сока в сутки. Общая поверхность оболочки кишечника с учетом ворсинок около 5 кв. м. Это примерно в 3 раза больше наружной поверхности тела.

Высокая свободная энергия появляется на границе сред вода — воздух, масло — вода и так далее. Благодаря такой большой поверхности тонкого кишечника здесь разыгрываются мощнейшие процессы, где нужда в свободной энергии большая. По мнению некоторых исследователей, здесь осуществляется холодный термоядерный синтез — превращение одних веществ в другие. Поэтому именно здесь проходят основные процессы, связанные с ассимиляцией (усвоением) пищи — полостное и мембранное пищеварение, а также всасывание. Она же представляет важнейший орган внутренней

секреции. В тонком кишечнике рассеяны клетки, синтезирующие и выделяющие гормоны. По массе этих клеток они не уступают массе самых крупных эндокринных желез! Сейчас в тонком кишечнике обнаружено 7 типов различных эндокринных клеток, каждая из которых продуцирует определенный гормон.

Кишечная гормональная система

Итак, тонкий кишечник выполняет еще и роль кишечной гормональной системы.

Физиологическое предназначение кишечной гормональной системы (КГС) — регулировать деятельность желудочно-кишечного тракта, обеспечивать не только более эффективную переработку пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте, но и оптимальную ассимиляцию этих веществ в тканях и клетках внутренней среды.

Я думаю, небезынтересно будет узнать, какие же гормоны вырабатываются КГС.

1. Секретин стимулирует секрецию жидкой части панкреатического сока. Стимулятором секреции секретина являются ионы H^{o}. Секретин стимулирует и инсулин.

2. Холецистокинин сильно стимулирует секрецию ферментов поджелудочной железы и сокращение желчного пузыря, а также моторику кишечника.

3. Гастрон — стимулятор секреции соляной кислоты желудком, торможения моторики 12-перстной кишки, торможения эвакуации содержимого из желудка.

4. Глюкагон мобилизует гликоген печени, стимулирует дыхание митохондрий клеток печени.

5. Кохерин регулирует кишечную активность.

6. Вилликинин стимулирует сокращение ворсинок тонкого кишечника.

7. Энтерокинин вызывает секрецию жидкого и плотного компонентов кишечного сока.

8. Дуокринин — фактор, стимулирующий выделение секрета бруннеровскими железами 12-перстной кишки.

9. Энтерогастрон — фактор в процессе, когда жирная пища тормозит секрецию соляной кислоты желудком и угнетает его двигательную активность.

10. Вагогастрон тормозит желудочную секрецию.

11. Бульбогастрон тормозит секрецию соляной кислоты желудка.

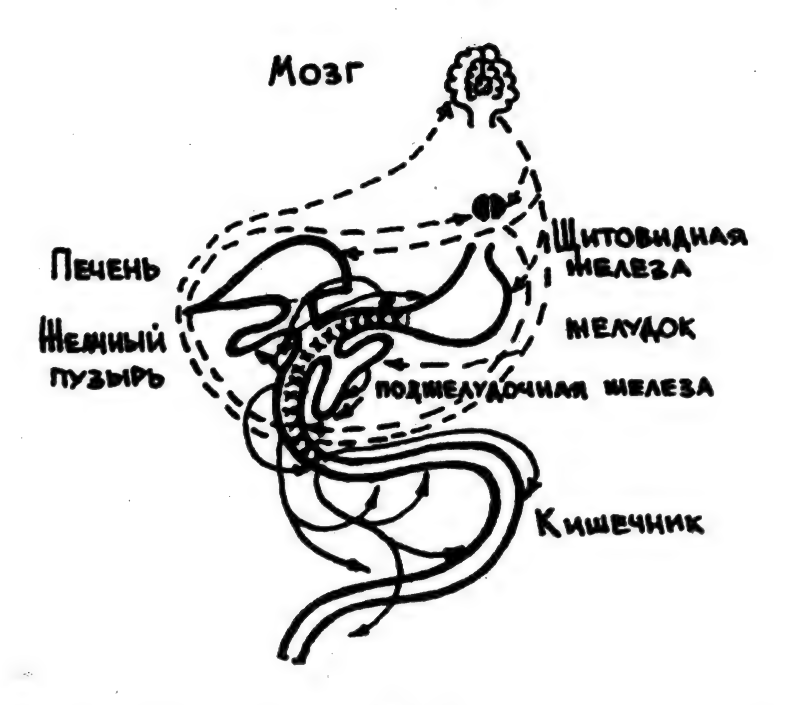


Рис. 2.

Исследования последних лет показали, что желудочно-кишечный тракт вырабатывает гормоны, т. е. выполняет функцию эндокринных желез, и, стало быть, сам является крупной железой внутренней секреции. Среди гормонов, которые он вырабатывает, есть такие, которые типичны для определенных структур головного мозга. Поэтому влияние этих гормонов ощутимо в различных частях организма.

На рис. 2 показаны зоны регулирующего действия кишечных гормонов как внутри желудочно-кишечного тракта (————), так и вне его (- - - - -).

12. Сиалогастрон — фактор слюны, тормозящий секрецию соляной кислоты.

13. Энтерооксинтин — гипотетический кишечный фактор, возбуждающий деятельность оксинтиновых клеток.

14. Гормон, обладающий соматостатиноподобной иммунореактивностью — фактор, ингибирующий освобождение гормона роста.

15. ГИП — ингибитор кислой секреции.

16. ВИП влияет на пищеварение, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, метаболизм, на кровь.

17. Мотилин стимулирует активность тела желудка.

18. Химоденин стимулирует секрецию ферментов поджелудочной железы.

19. Бомбезин стимулирует кислую секрецию желудка, сокращение желчного пузыря, стимулирует панкреатическую секрецию.

20. Субстанция П. обеспечивает понижение кровяного давления и расширение сосудов.

21. Антелон — противоязвенный фактор.

При голодании КГС не работает, т. е. клетки не выделяют гормоны, а заполнены ими. При этом экономятся энергетические и пластические ресурсы организма.

Кроме всего этого выяснилось, что эндокринные клетки желудочно-кишечного тракта вырабатывают такие типичные гипоталамо-гипофизарные гормоны, как тиреотропный гормон и АКТГ, а клетки гипоталамуса и гипофиза продуцируют типичный гормон желудочно-кишечного тракта — гастрон. Таким образом, гипоталамо-гипофизарная и желудочно-кишечная гормональные системы оказались в чем-то родственными.

Значение пищеварительной системы как эндокринного органа еще более возрастает в связи с открытием эндогенных морфинов — эндорфинов и энкефалинов, обладающих морфиноподобной (болеутоляющей, успокаивающей) активностью. Они локализуются и продуцируются в тканях не только мозга, но и желудочно-кишечного тракта.

Устройство кишечной стенки

Теперь необходимо разобрать устройство стенки тонкого кишечника, а также процесс пищеварения в ее полости и у стенки.

Стенки тонкого кишечника имеют сложное строение. Клетки слизистой имеют до 4000 выростов — микроворсинок. На 1 кв. мм поверхности кишечного эпителия их около 50—200 миллионов! У человека длина одной микроворсинки приближается к 1 микрометру, диаметр ее в 10—15 раз меньше, а наименьшее расстояние между микроворсинками составляет 15—20 нанометров. Таким образом они образуют довольно плотную «щетку», которая называется щеточной каймой.

Такая структура каймы не только резко увеличивает всасывающую поверхность энтероцитов (в 20—60 раз), но и определяет многие функциональные особенности протекающих на ней процессов.

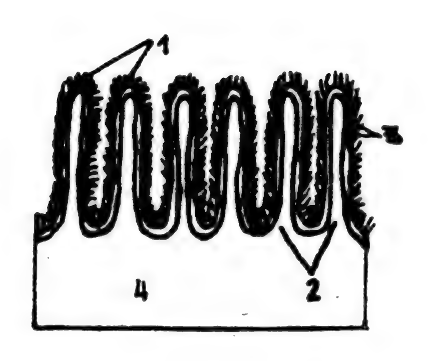


Рис. 3.

На рис. 3 показано устройство стенки тонкого кишечника: 1 — гликокаликс, 2 — микроворсинки, 3 — мембрана, 4 — стенка кишки.

В свою очередь поверхность микроворсинок покрыта гликокаликсом. Он состоит из многочисленных тонких извилистых нитей, образующих дополнительный предмембранный слой и заполняющий поры между микроворсинками. Эти нити являются продуктом деятельности энтероцитов (кишечных клеток), «растут» из мембран микроворсинок, диаметр составляет 0,025—0,05 микрометра, а толщина этого слоя по внешней поверхности кишечных клеток примерно 0,1—0,5 микрометра. Таким образом, гликокаликс с микроворсинками играет роль пористого катализатора. Значение катализатора состоит в том, что он увеличивает активную поверхность. Кроме того, микроворсинки участвуют в переносе веществ в процессе работы катализатора в тех случаях, когда поры имеют приблизительно те же размеры, что и молекулы. К тому же микроворсинки способны сокращаться и расслабляться в ритме 6 раз в минуту, что увеличивает скорость как пищеварения, так и всасывания. К тому же кислотные остатки гликокаликса имеют отрицательный заряд. Проникающие ионы и диполи здесь имеют определенную ориентацию. Гликокаликс характеризуется значительной гидрофильностью и придает процессам переноса векторный (направленный) и селективный (отборочный) характер. К тому же гликокаликс — дополнительное звено, снижающее поток антигенов и токсинов во внутреннюю среду организма.

Пищеварение в тонком кишечнике

Процесс пищеварения идет в тонком кишечнике так: с помощью полостного пищеварения осуществляются главным

образом начальные стадии гидролиза белков, жиров, углеводов и других нутриентов. В щеточной кайме протекает гидролиз молекул (мономеров), промежуточный этап. На мембране микроворсинок идут заключительные стадии гидролиза с последующим всасыванием.

Нюансы пищеварения в тонком кишечнике следующие:

1. Состояние, в котором находится вещество (пищевая масса), на границе фаз (около щеточной каймы, в порах гликокаликса) отличается от состояния этого вещества в объеме (в полости кишки) по многим признакам, в частности по уровню энергии. Как правило, поверхностные молекулы (пищи) обладают большей энергией, чем в глубине фазы.

2. Органические вещества (пища) уменьшают поверхностное натяжение и, следовательно, сорбируются на границе фаз. Создаются благоприятные условия для перехода пищевых веществ из середины химуса (пищевой массы) на поверхность кишечника (кишечной клетки), то есть от полостного к мембранному пищеварению.

3. Избирательная адсорбция различных катионов и анионов (пищевых веществ) на границе фаз приводит к возникновению значительного фазового потенциала, при этом молекулы на границе поверхности в большинстве находятся в ориентированном состоянии, а в глубине — в хаотическом.

4. Ферментативные системы, которые обеспечивают пристеночное пищеварение, включены в состав мембран клеток в виде упорядоченных в пространстве систем. Отсюда ориентированные нужным образом молекулы мономеров пищи, благодаря наличию фазового потенциала, направляют их на активный центр ферментов.

5. На заключительной стадии пищеварения, когда образуются мономеры, доступные бактериям, населяющим полость кишки, оно происходит в ультраструктурах щеточной каймы. Бактерии туда не проникают: их размер несколько микрон, а размер щеточной каймы гораздо меньше — 100—200 А°. Щеточная кайма выполняет функции своеобразного бактериального фильтра. Таким образом, заключительные этапы гидролиза и начальные этапы всасывания происходят в стерильных условиях.

6. Интенсивность мембранного пищеварения изменяется в широких пределах и зависит от скорости движения жидкости (химуса) относительно поверхности слизистой тонкого кишечника. Поэтому нормальная моторика кишечника игра-

ет чрезвычайную роль в поддержании высокой скорости пристеночного пищеварения (см. рис. 4). Если даже ферментативный слой и сохранен, то слабость перемешивающих движений тонкой кишки или слишком быстрое прохождение пищи через нее уменьшает пристеночное пищеварение.

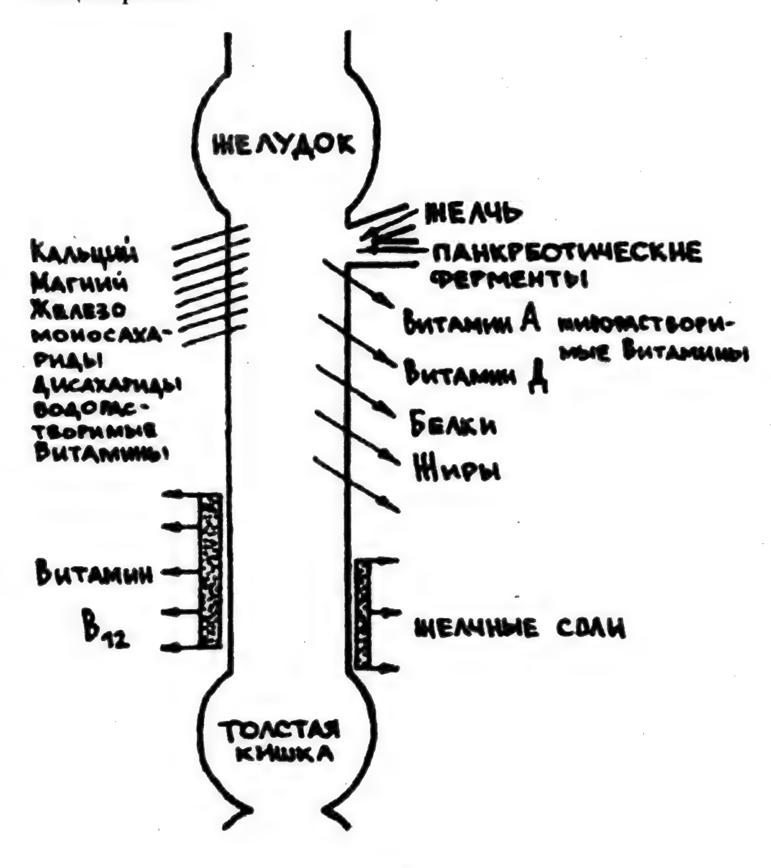


Рис. 4.

Чтобы пища в тонкой кишке перерабатывалась эффективно, количество пищевой массы должно быть хорошо сбалансировано с временем ее движения вдоль всей кишки. В связи с этим пищеварительные процессы и всасывание питательных веществ распределены на всем протяжении тонкой кишки неравномерно, соответственно расположены и ферменты, перерабатывающие те или иные компоненты пищи.

На рис. 4 условно показаны те места, где всасываются различные вещества, поступающие из кишки.

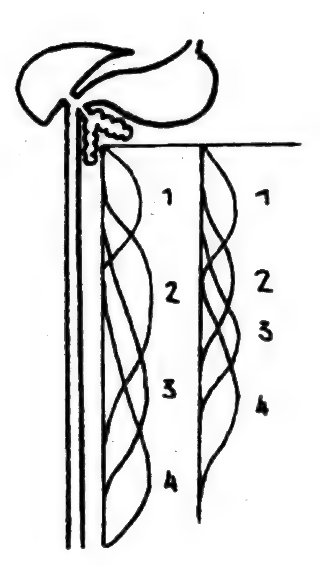


Рис. 5.

Возможная последовательность распределения различных веществ на поверхности тонкой кишки в зависимости от большего (а) или меньшего (б) содержания жира в пище: 1 — желчные кислоты, 2 — жиры, 3 — углеводы, 4 — белки.

Жир, находящийся в пище, значительно влияет на всасывание и усвоение пищевых веществ в тонком кишечнике. Это наглядно иллюстрирует рис. 5.

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

О том, что происходит с пищей в толстом кишечнике, подробно было разобрано в разделе чисток — «Толстый кишечник». Поэтому ограничимся общими вопросами.

В толстом кишечнике преобладают процессы реадсорбции (всасывания, обратного всасывания). Здесь всасывается глюкоза, витамины и аминокислоты, вырабатываемые микробами, обитающими в полости толстой кишки, до 95 проц. воды и электролиты.

При развитии гнилостных и бродильных процессов из толстой кишки поступают токсины и яды, отравляющие весь организм. Отсюда наипервейшее условие здоровья — чистота толстого кишечника.

ОТДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ И НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ

В течение суток у человека в желудочно-кишечный тракт выделяется до 5—6 литров пищеварительных соков. Слюны — 1 л, желудочного сока — 1,5—2, желчи — 0,75—1, поджелудочного сока — 0,7—0,8, кишечного сока — 2 л. Выводится же наружу из кишечника около 150 миллилитров! Вся эта масса водного раствора всасывается, как указывалось в разделе «Толстый кишечник». При нарушении в нем всасывания появляется жидкий стул.

Каждый отдел желудочно-кишечного тракта, как нам теперь известно, выполняет свою, присущую только ему функцию. Эти отделы изолированы друг от друга специальными клапанами. Изоляция эта необходима, поскольку в каждом отделе имеется своя pH среды. Так, pH среды в ротовой полости щелочная, в желудке — кислая (вне периода пищеварения отделяется слизь нейтральной или слабощелочной реакции), в 12-перстной кишке в период пищеварения нейтральная, сюда же выделяется желчь и поджелудочный сок, имеющие щелочную реакцию, для нейтрализации кислотности, поступающей из желудка. В период между приемами пищи в тонком кишечнике среда слабощелочная, а в толстом кишечнике — слабокислая.

В каждом из отделов время нахождения пищи также специфично. В зависимости от вида пища находится в ротовой полости от нескольких секунд до минут, в желудке от 2 до 4 часов, в тонком кишечнике 4—5, а в толстом — 12—18 часов.

Заселяемость микроорганизмами желудочно-кишечного тракта также различна и специфична. Так, в ротовой полости большое количество микроорганизмов, в желудке их очень мало, в тонком кишечнике в период, когда пищи нет, их мало, в период пищеварения происходит их бурное размножение, в толстом кишечнике они присутствуют в колоссальном количестве.

Вообще сама деятельность бактерий в тонкой и толстой кишке взаимосвязана. Микрофлора распределена как вдоль кишечника, так и от центра кишки к стенке. То есть в центре кишечной полости обитает один вид микроорганизмов, а возле стенки другой; в районе 12-перстной кишки обитает один вид, в тощей другой, еще ниже третий и так далее.

К тому же надо помнить, что кишечная микрофлора должна быть строго специфична, ведь она была выработана и закреплена в течение эволюции.

Таким образом, пищеварительные соки, микроорганизмы и пища создают в организме энтеральную (внутреннюю) среду, которая является частью экологии человека. Энтеральная среда организма есть что-то среднее (буферная среда) между внешней (воздух, почва, то есть то, что окружает нас) и внутренней (кровь, межтканевая жидкость) средами.

Из вышеприведенного становится очевидным, что как буферная, так и внутренняя среды организма в первую очередь зависят от поступающей пищи (внешней среды).

Теперь необходимо рассмотреть другие важные особенности, происходящие при пищеварении в зависимости от различного рода пищи.

СИМБИОЗНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

В предыдущих разделах мы уже говорили о роли бактерий, населяющих желудочно-кишечный тракт в процессе пищеварения. Рассмотрим этот вопрос более подробно.

Согласно воззрениям недавнего прошлого, бактериальная флора считалась нежелательной и в определенной степени вредной. Но исследованиями академика А. М. Уголева и других ученых было установлено обратное — бактериальная флора не только не вредна, но и необходима для нормального развития физиологических функций организма.

В результате эволюции развились симбиозные взаимоотношения между организмом хозяина и бактериями, населяющими его желудочно-кишечный тракт. Между ними осуществляется обмен метаболитами (продуктами жизнедеятельности), в состав которых входят пищевые вещества, различные неорганические компоненты, стимуляторы, ингибиторы, гормоны и другие физиологически активные вещества. Бактериальная флора служит своеобразным трофостатом — обеспечивает нужное пищевое соотношение веществ в желудочно-кишечном тракте, разрушая некоторые избыточные компоненты пищи и образуя недостающие продукты. Недаром у некоторых животных (в основном, травоядных) масса бактериальной флоры может составлять $^1/_7$ часть массы тела животного.

Поток бактериальных метаболитов складывается из нескольких составляющих:

1 — питательные вещества, измененные микрофлорой;

2 — продукты жизнедеятельности бактерий;

3 — балластные вещества, измененные бактериальной флорой;

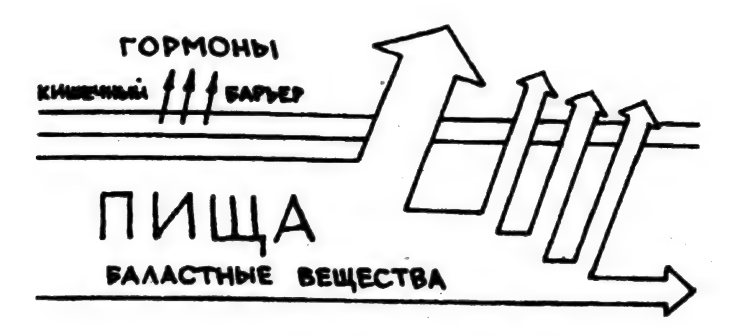


Рис. 6.

Рис. 6 показывает, что в дополнение к основному потоку пищевых веществ 1 из балластных веществ под действием бактериальной флоры образуются дополнительные: 2 — поток вторичных пищевых веществ; 3 — поток употребления самой бактериальной флоры; 4 — поток продуктов жизнедеятельности бактерий.

4 — потребление самой бактериальной флоры организмом хозяина.

В этих четырех потоках имеются:

1. Полезные вещества (витамины, незаменимые аминокислоты и т. д.).

2. Вещества, которые на сегодняшний день развития науки считаются не полезными, не вредными для организма (индифферентными).

3. Токсические вещества.

Сопоставление безмикробных животных с заселенными нормальной микрофлорой показало, что безмикробные обладают целым рядом дефектов и должны быть охарактеризованы как неполноценные. Поэтому поддержание нормальной бактериальной флоры в организме становится одной из главных задач оптимизации питания, оптимизации жизни людей.

В настоящее время дисбактериозы служат причиной многих заболеваний и касаются почти всех.

ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

О начальной эффективности питания организма человека можно судить по такому факту: каждая кишечная клетка способна обеспечить пищевыми веществами (пластическими и энергетическими) 10^3—10^5 других клеток организма.

Нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта связано с его непрерывной регенерацией. В нем быстрее всего слущивается эпителий. Так, время обновления эпителия 12-перстной кишки 1,8 дня, 2,3 проц. в час; тощей — 3 дня, 1,5 проц. в час; тонкой 3—6 дней, 1,4—0,7 проц. в час. Быстрее всего обновляется гликокаликс — за 4—10 часов. Такое обновление гликокаликса создает эффект постоянной очистки пор (новый пористый катализатор) щеточной каймы. Отсюда частая еда, возможно, быстрее слущивает эпителий кишечника. Вообще время полного обновления кишечного эпителия у человека колеблется от 6 до 14 дней. Вот, в частности, один из ответов на вопрос: почему воздержание от пищи в течение выше указанного срока способствует рубцеванию язв желудочно-кишечного тракта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Теперь, зная «технологию» желудочно-кишечного тракта, нам следует поступать в соответствии с ней. И если ранее были отклонения, то они потихоньку станут выравниваться, а затем желудочно-кишечный тракт заработает нормально. Итак, практические рекомендации:

Потребляйте жидкости до еды

Из раздела о ферментах нам известно, что на пищу выделяются пищеварительные соки, содержащие их. Если вы выпьете какую-либо жидкость (молоко, компот, просто воду и т. д.), то разбавите и смоете в нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта эти ферменты. В итоге пища будет лежать в желудке, пока организм не синтезирует и не выделит новые, либо проскочит необработанной желудочными соками в нижележащие отделы, где подвергнется гниению и бактериальному разложению с последующим всасыванием этих продуктов в кровяное русло. Ваша жизненная сила будет тратиться на синтезирование дополнительной порции ферментов и на обезвреживание продуктов гниения от непереваренной пищи. Происходит перенапряжение секреторного аппарата желудка, двенадцатиперстной кишки. Вместо нормальных 700—800 миллилитров желудочного сока с концентрацией 0,4—0,5 проц. соляной кислоты вам будет

необходимо секретировать в 1,5—2 раза больше! Поэтому со временем в желудке развивается несварение, пониженная кислотность, гастрит и другие расстройства.

Помимо этого жидкость быстро проходит в нижеследующие отделы, которые выполняют свою функцию, и имеют свою pH среды. Эта среда также произвольно меняется, смывается защитный слой слизи, и вот уже налицо язвенный процесс в двенадцатиперстной кишке и другие нарушения в этом отделе.

ПЕЙТЕ ЖИДКОСТИ (вода, соки, компот, чай и т. д.) ДО ЕДЫ, ЗА 10—15 МИНУТ.

Не пейте ничего час—два после еды

В зависимости от вида пища находится в желудке 2—3 часа, а в тонком кишечнике 4—5 часов.

Примерно через 2—4 часа пищеварительный процесс только набирает силу в тонком кишечнике. Переваривание и всасывание пищевых веществ происходит в определенных зонах тонкого кишечника. Выпитая жидкость мигом проскочит желудок и не только разбавит пищеварительные соки тонкого кишечника, но и смоет пищевые вещества мимо «полей» их усвоения. В итоге вы опять ничего не получите, а будете кормить гнилостных бактерий.

Поджелудочная железа, печень, а также железы, расположенные в самой тонкой кишке, вынуждены будут синтезировать новую порцию секрета, истощая ресурсы организма и перенапрягаясь при этом.

ПОСЛЕ УГЛЕВОДИСТОЙ ЕДЫ (каши, хлеб и т. д.) МОЖНО ПИТЬ ЧЕРЕЗ 3 ЧАСА, А ПОСЛЕ БЕЛКОВОЙ (мясо, рыба и т. д.) – ЧЕРЕЗ 4—5 ЧАСОВ.

Если же возникнет (особенно в начале перехода на правильное питание) острое желание утолить жажду, то прополощите рот и сделайте 2—3 небольших глотка. С переходом на правильное питание вас уже не будет мучить жажда.

Тщательно пережевывайте пищу

Это дает возможность прогнать через слюнные железы кровь, очистить ее от токсинов и других ненужных веществ. Фермент лизоцим нейтрализует их вредное влияние.

Высокая щелочность слюны способствует поддержанию нормального кислотно-щелочного равновесия организма.

Акт жевания усиливает перистальтику. Если пища плохо измельчена, то от этого страдает как полостное, так и пристеночное пищеварение, а в толстом кишечнике эти крупные частицы пищи становятся доступными микроорганизмам, гниют и образуют «завалы» каловых камней.

По вышеизложенным причинам не рекомендуется пить во время еды. Вообще уже древние мудрецы заметили, какое влияние оказывает прием жидкостей. Вот что написано в «Чжуд-ши»: «Если пить до еды, во время еды и после, то тело будет в норме, соответственно станет тучным или похудеет». ТЩАТЕЛЬНО ЖУЙТЕ И НИЧЕМ НЕ ЗАПИВАЙТЕ.

Не есть при ненормальном эмоциональном состоянии

Усталость, боль, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев, воспаления, лихорадка и т. п. приводят к тому, что пищеварительные соки перестают выделяться и нормальное движение (перистальтика) пищеварительного тракта замедляется или совсем останавливается. Ранее указывалось, что сокоотделение в желудке относится к легко тормозимым актам. К тому же при эмоциональных всплесках выделяется адреналин, который вызывает поляризацию мембран на пищеварительных клетках тонкого кишечника, а это отключает наш пористый «катализатор» — гликокаликс. Пища, принятая в таком состоянии, не усваивается, гниет, бродит — отсюда понос или чувство дискомфорта.

Исходя из этого, придерживайтесь следующих рекомендаций:

а) шутки, смех за столом способствуют расслаблению и успокоению. Пусть за столом царит мир и радость. Это должно быть главным правилом в жизни. Ведь в это время вы строите свое тело и здоровье;

б) если испытываете боль, лихорадку, воспаление, то пропустите еду — пропустите столько приемов, сколько нужно, чтобы это состояние прошло;

в) если испытываешь эмоциональное напряжение, боль и т. д. — пропусти один или несколько приемов пищи, пока не успокоишься;

г) если устал, то перед едой отдохни немного. Нет ничего лучше небольшого отдыха или расслабления для восстановления жизненных сил уставшего человека.

Не принимайте слишком холодной и слишком горячей пищи, а также незнакомой и необычной в большом количестве

Пищеварительные ферменты активны только при температуре нашего тела. Если пища будет холодна или горяча, то они начнут полноценно свое действие только тогда, когда пища станет нормальной, т. е. приобретет температуру тела. Особенно вредно кушать холодные блюда и напитки: они «гасят» пищеварительный «огонь».

ПРИНИМАЙТЕ НАПИТКИ И ПИЩУ УМЕРЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.

В нашем организме действуют определенные механизмы адаптации к пище. В зависимости от композиции пищи зоны адсорбции (всасывания) углеводов, белков, жиров и других веществ могут становиться большими или меньшими.

Самым важным элементом адаптации кишечника к особенностям питания следует считать изменение набора и свойств ферментов, осуществляющих пристеночное пищеварение.

Изменение структуры ворсинок, ультраструктуры микроворсинок и их взаимного расположения в щеточной кайме имеет значение для приспособления кишечных функций к различным условиям питания.

Состав кишечной микрофлоры также меняется в зависимости от питания.

В зависимости от композиции пищи резко меняется набор гормонов, и, следовательно, уже на уровне кишечной гормональной системы (КГС) возможны существенные адаптивные перестройки пищеварительных процессов.

Секреторные элементы КГС контролируются как компонентами химуса, так и компонентами крови (теми, которые в основном зависят от пищи).

Перестройка КГС влияет за счет обратных связей на нервную систему, перестраивая ее. В итоге у человека постепенно вырабатываются естественные вкусовые и пищевые потребности; функции организма нормализуются и происходит общее оздоровление.

Помимо этого можно менять и меняется в действительности характер человека. Уже в древние времена индусы, китайцы и другие народы обратили на это внимание и с успехом пользовались пищей для оказания нужного влияния на характер человека.

ВВОДИТЕ В ПИЩЕВОЙ РАЦИОН НЕЗНАКОМУЮ ПИЩУ ПОСТЕПЕННО И УВЕЛИЧИВАЙТЕ ЕЕ КОЛИ-

ЧЕСТВО ПОНЕМНОГУ. Это правило особенно важно соблюдать при переходе на свежерастительный рацион.

Есть только тогда, когда проголодаетесь

Сразу оговоримся: естественное чувство голода надо отличать от извращенного и патологического чувства «что-нибудь пожевать».

Настоящее чувство голода появляется лишь тогда, когда пища прошла все стадии пищеварения и усвоения. Только тогда концентрация питательных веществ в крови несколько снижается. Эти сигналы поступают в пищевой центр, и вы чувствуете настоящее чувство голода.

Ложное чувство голода появляется тогда, когда имеются расстройства в работе желудочно-кишечного тракта. При правильном питании это патологическое расстройство исчезает, при условии, что вы хорошо до этого очистили свой организм.

Из этого же пункта вытекает и другой постулат: никаких перекусов между едой. Уже древние мудрецы в «Чжуд-ши» писали:

«Нельзя...

есть новую пищу, пока прежняя не переварилась, ибо они могут оказаться несовместимыми и начнут ссору».

Если постоянно что-то жевать, то у вас не будет выделяться слизь для защиты слизистой желудка и 12-перстной кишки. Постоянно будет перегружен секреторный аппарат, особенно клетки с прерывистой секрецией. К тому же известно, что при переваривании пищи происходит слущивание эпителия слизистой желудочно-кишечного тракта. Естественно, при частой еде этот процесс будет гораздо интенсивнее, что приведет к быстрому изнашиванию желудочно-кишечного тракта.

ЕШЬТЕ ТОЛЬКО ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЗДОРОВОГО ЧУВСТВА ГОЛОДА.

Грамотно используйте симбиозное пищеварение

В качестве примера негативного и позитивного влияния микрофлоры разберем два случая.

1. Негативное влияние микрофлоры

Если пища вводится в организм в виде мономеров (молоко, молочные смеси, растворы сахара, глюкозы — в виде

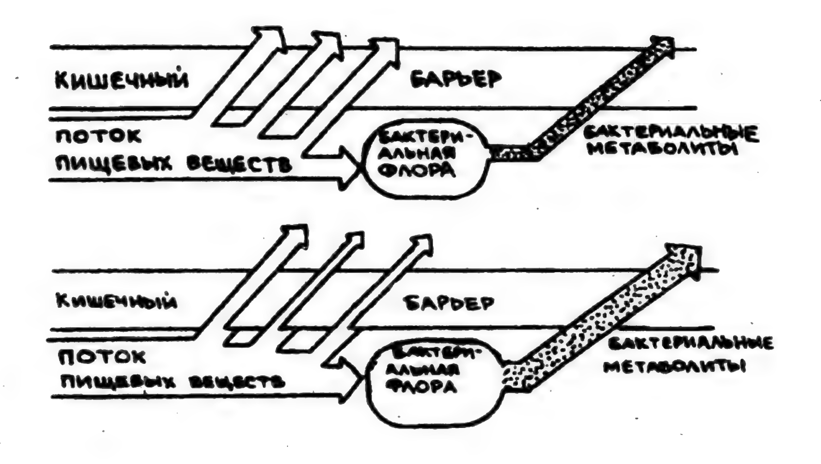


Рис. 7.

Верхний рисунок показывает нормальное взаимоотношение бактериальной флоры и организма. Микроорганизмы поставляют организму дополнительные питательные вещества, при этом поток бактериальных метаболитов находится в норме.

Нижний рисунок иллюстрирует преобладание патогенной микрофлоры в кишечнике. Там идут гнилостные и бродильные процессы, которые питают патогенных бактерий, либо пища потребляется в виде мономеров, что делает ее добычей бактерий. В результате организму пищи не хватает. В то же время возрастает во много раз поток бактериальных метаболитов — токсинов и т. д. Такое постоянное самоотравление подрывает наши силы и вызывает самые разнообразные заболевания. Именно в этом пагубная суть дисбактериоза.

Пока мы молоды, наш организм справляется с этим. Кстати, это еще и наглядный пример того, почему при нормальном пищеварении достаточно 800—1200 килокалорий, а при патологическом и 3000—3500 не хватает.

Этот же рисунок иллюстрирует и непереносимость молока.

напитков и другие искусственные сочетания), то мембранное пищеварение как защитный механизм не функционирует, и бактерии оказываются в чрезвычайно благоприятных условиях для размножения в результате избытка легкоусваиваемых нутриетов (мономеров пищи) в полости тонкой кишки. Это приводит к нарушению эндоэкологии человека; к потере организмом веществ, в том числе необходимых; к увеличению токсического потока (рис. 7).

Непереносимость молока. Она заключается в резком или полном отсутствии фермента лактазы в кишечных клетках. Дисахарид молока лактоза расщепляется только этим ферментом, и когда его нет, лактоза остается в просвете

желудочно-кишечного тракта и становится «добычей» бактерий.

О способности бактерий размножаться с огромной скоростью говорят следующие расчеты микробиологов. Пищевые потребности одной бактерии через сутки, если ее питание не будет ограничено, составят потребности 15-летнего мальчика. Такое быстрое размножение бактерий вызывает поступление большого количества бактериальных метаболитов во внутреннюю среду организма и, как следствие, отравление.

Следует отметить, что у людей с одинаковой лактозной недостаточностью чувствительность может быть или явно выраженная, или совершенно отсутствовать. Это объясняется двумя причинами: 1) различиями бактериальной флоры (у одних лиц бактериальная флора не вырабатывает токсических метаболитов, у других — продуцирует их в большом количестве); 2) состоянием барьерной функции печени. При старении организма, как правило, непереносимость ряда пищевых продуктов возрастает. Это связано не только с ослаблением синтеза различных ферментов, но и в особенности с ослаблением функций печеночного барьера. Прочтите еще раз раздел о печени и вы убедитесь, что такое явление — закономерный итог нашего незнания.

Позитивное влияние микрофлоры

Уже упоминалось о том, что у некоторых животных масса бактериальной флоры может составлять $^1/_7$ часть от общего веса тела животного. Поступление пищи в организм уже через десятки минут — часы приводит к активизации и размножению бактерий, населяющих полость желудочно-кишечного тракта и поверхности слизистой кишечника. Оказывается, микрофлора также переваривается и утилизируется организмом хозяина. Микробы, бактерии, дрожжи и т. д., составляющие нормальную микрофлору, представляют собой великолепное пищевое сырье. Белок бактерий, дрожжей содержит все важнейшие аминокислоты. В сухом веществе дрожжей его может быть от 51 до 58 проц.! Кроме того, внутри этих простейших микроорганизмов синтезируются и накапливаются многие витамины, особенно группы В и витамин Д. Отсюда эти микробы представляют для нас наиболее питательное «мясо». Внутри нас собственный «мясокомбинат». Главное — уметь им пользоваться.

Нормальная микрофлора особенно благоприятно развивается при потреблении свежей растительной пищи, в которой содержится помимо всего прочего много кислорода, необходимого для дыхания бактерий. Если пища вареная, то в ней кислорода гораздо меньше. В результате развиваются другие популяции бактерий, которые используют бескислородное разложение, что сильно увеличивает токсическую часть их метаболитов. К тому же дисбактериоз приводит к снижению активности ферментов тонкой кишки и соответственно к нарушению мембранного пищеварения.

Нижеперечисленные причины лежат в основе развития дисбактериоза:

1. Неправильное питание — пища сильно изменена (мономеры), деградирована (термическая обработка), неправильно потребляется.

2. Потребление антибиотиков формирует патогенную микрофлору, а нормальную сильно угнетает вплоть до подавления.

3. Заболевания желудочно-кишечного тракта, а также авитаминоз витамина А.

4. Эмоциональные стрессы.

5. «Ничего квашеного не ешьте; во всяком местопребывании вашем ешьте пресный хлеб».

Библия. Книга «Исход», гл. 2.

Увы, эта древняя заповедь нами регулярно нарушается. Дрожжи, содержащиеся в хлебобулочных изделиях, губят нас медленно, но верно. Они извращают нашу микрофлору и способствуют развитию и течению упорного дисбактериоза.

Мы закончили только первую часть, касающуюся нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Теперь нам предстоит рассмотреть состав продуктов питания и их влияние на организм.

* * *

ПИЩА

Главная наша задача — изучать факты честно. Мы должны почитать науку, как истинное знание, без предпосылок, ханжества, суеверия, но с уважением и мужеством.

Н. К. Рерих

ВВЕДЕНИЕ

Чтобы понять, что же нужно есть, что действительно питает, придется познакомиться с основополагающими явлениями, лежащими в основе жизни. Во-первых, мы примем идеи величайших исследователей жизни — К. Э. Циолковского, В. И. Вернадского, А. Г. Гурвича и других, суть учения которых ясно высказал академик В. Казначеев: «Живое вещество может быть изначально, ... но существует оно с веществом косным и перерабатывает в Космосе потоки энергии, превращаясь в организации».

Как показали исследования, живое существо состоит из вещества и поля. Причем вещество имеет особую форму — левое вращение. Это является резким, без переходов, различием между живым — органическим веществом и косным — неорганическим, в котором левое и правое вращающееся вещество перемешаны между собой (рис. 8).

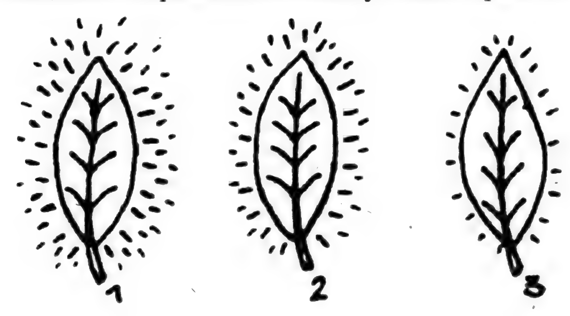


Рис. 8.

«...Первый снимок получен с несорванного листа вербены, второй — после того, как куст вербены был вырван с корнем и полежал в тени 10 часов, а третий был сделан еще через 20 часов». (Из книги В. Х. Кирлиан, С. Д. Кирлиан «В мире чудесных разрядов»). «Эффект Кирлиан» подтверждает наличие в любом живом организме вещества, находящегося в состоянии плазмы, а точнее, биоплазмы.

Поле имеется вокруг любого живого объекта (по-современному — биоплазма). Оно имеет сложную природу и исчезает с прекращением жизни. Такого поля нет вокруг неорганической материи.

Отсюда можно сделать самый главный вывод: для поддержания и развития жизни нам нужна пища с левовращающимся веществом и богатая биоплазмой. Именно такая пища уменьшает энтропию (распад) в живой системе (организме). Если же в пище присутствует вещество с правым вращением или отсутствует биоплазма — это, наоборот, увеличивает энтропию и приводит к угнетению жизненных процессов.

КАК СОЗДАЕТСЯ ПИЩА

Для Земли Солнце является основным источником энергии. И именно солнечную энергию в первую очередь накапливают растения. Происходит это так. В процессе фотосинтеза происходит возбуждение молекулы хлорофилла. В ней возбуждается при попадании на нее потока света один электрон, который в зависимости от спина (вращение либо влево, либо вправо) может перейти в триплетное состояние либо в другое. Только триплетное приводит к поглощению энергии фотосинтетическим аппаратом при наличии донора водорода, которым является вода. Под действием квантов света из воды и углекислого газа синтезируется органическое вещество, при этом выделяется свободный кислород:

$6CO_2 + 6H_2O +$ квант света $= C_6H_{12}O_6 + 6O_2$

Это энергопоглощающая реакция при фотосинтезе. Все последующие химические превращения происходят каскадно, принудительно, за счет стремления электрона, двигающегося по пути переноса энергии, спуститься с повышенного энергетического уровня. Конечным продуктом фотосинтеза является высоко энергетическая молекула АТФ, в которой энергия закольцована в химическую связь и в дальнейшем используется в любых энергетических реакциях.

Далее, в растении молекулы АТФ используются для синтеза жиров и углеводов, которые в отличие от АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) нерастворимы и поэтому не изменяют осмотического давления клеток и могут откладываться про запас. Это и есть та пища (или энергия — высокоорганизованная энергия химических связей растительных углеводов, жиров и белков), которую растения изготовляют как для себя, так и на потребу всему животному миру. При употреблении растений в пищу в организме

совершается обратный процесс — распад энергетических связей растительных углеводов, жиров и белков, дающих энергию для синтеза наших собственных видоспецифических углеводов, жиров, белков и т. д., то есть для синтеза собственных тканей организма и получения энергии.

Из вышеприведенного процесса усвоения энергии становится ясно, что при переработке растительного сырья в животные ткани какая-то часть энергии теряется. Затем, если мы потребляем животные ткани, расщепляем их в собственном пищеварительном тракте, а затем опять из составных этих тканей синтезируем свои ткани, происходит еще потеря энергии. Оказывается, лишь часть аккумулированного материала (около 10 проц.) * передается в следующее звено трофической (питательной) цепи.

Любая обработка как растительных, так и животных продуктов, изменяющая их внутреннюю структуру (варка, солка, тушение, поджаривание, маринование, копчение, консервирование и т. д.) приводит к падению их энергетического потенциала.

Впервые об энергетическом потенциале пищи заговорил швейцарский врач М. Бирхер-Беннер в 1897 году. Он же успешно применял это положение на практике. Но оказывается, уже за много тысяч лет риши (мудрецы Индии) знали об этом и называли энергию, содержащуюся в пищевых продуктах, «Оджасом». В зависимости от того, много или мало Оджаса, они подразделяли продукты питания. Их разработки настолько опережают современные, что мы в основном будем ими пользоваться.

Растительная и животная пища — это не только источник энергии и строительного материала, но и фактор, обеспечивающий определенный состав внутренней среды и несущий информацию из окружающей среды во внутреннюю среду организма с целью максимального приспособления его к окружающему миру.

СОСТАВ ПИЩИ

Теперь мы подошли к следующему важному разделу — из чего состоит наша пища? Какую роль играют компоненты пищи в поддержании нормальной жизнедеятельности организма?

---

* Эти данные взяты из книг академика А. М. Уголева (прим. автора).

ВОДА

Человеческий организм на 55—65 проц. состоит из воды. В организме взрослого человека с массой тела 65 кг содержится в среднем 40 литров воды; из них около 25 литров находится внутри клеток, а 15 — в составе внеклеточных жидкостей организма.

По мере старения человека количество воды в теле снижается еще больше. Сравните, в теле 3-месячного плода 95 процентов воды, а у новорожденного ребенка уже 70 проц.

Многие авторы считают одной из причин старения организма понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество воды. Вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физико-химические процессы (ассимиляция, диссимиляция, осмос, диффузия, транспорт и другие), лежащие в основе жизни. Организм строго регулирует содержание воды в каждом органе и каждой ткани. Постоянство внутренней среды организма, в том числе и определенное содержание воды, — одно из главных условий нормальной жизнедеятельности.

Вода, содержащаяся в организме, качественно отличается от обычной. Во-первых, это структурированная вода. С применением тончайших новых методов физического эксперимента обнаружился удивительный факт. Оказалось, что в теснейшем контакте с биологическими молекулами вода находится как бы в замерзшем состоянии (имеет структуру льда). Эти «ледяные» структуры воды являются «матрицей жизни». Без них невозможна сама жизнь. Только их наличие дает возможность протекания важнейших для жизни биофизических и биохимических реакций, например, проведение энергии от места ее нахождения до места потребления в организме.

Живые молекулы организма вложены в ледяную решетку, как в идеально подходящий к ним футляр. Поэтому оводнение биомолекул и прочность удержания ими воды намного выше, когда вода, образующая с ними систему, имеет структуру «льда».

Обыкновенная вода представляет собой хаотическое скопление молекул. Такой «футляр» для биомолекул не подходит. Живые молекулы плохо располагаются между молекулами такой воды и поэтому удерживают ее плохо. На придание воде структуры «льда» организм тратит свою энергию.

Во-вторых, структурированная вода, особенно вода, содержащаяся в живых организмах, обладает дисимметрией. Любая дисимметрия (как и структура) — источник свободной энергии.

В-третьих, оказалось, что биологическая информация может транслироваться в водно-кристаллических структурах, открылась «память» воды. Причем эта память настолько хорошо «записана», что ее можно стереть, лишь два, а то и три раза прокипятив воду.

Вода, отвечающая вышеперечисленным требованиям, в изобилии находится в фруктах и овощах, ну и, конечно, в свежевыжатых овощных и фруктовых соках.

В овощах и плодах ее содержится 70—90 проц., нерастворимые вещества составляют 2—8 проц., растворимые — 7—16 процентов.

Вода находится в плодах и овощах в свободном и связанном с коллоидами состоянии. Свободная (структурированная) вода содержится в клеточном соке плодов и овощей; в ней растворены сахар, кислоты, минеральные соли и другие вещества; она легко удаляется высушиванием. Плоды и овощи содержат свободной воды больше, чем связанной. Вода, находящаяся в прочной связи с различными веществами (связанная), не может быть отделена от них без изменения строения, поэтому всасывается она постепенно, по мере ее освобождения. Много воды содержат огурцы, салат, томаты, кабачки, капуста, тыква, зеленый лук, ревень, спаржа, ну и, конечно, арбузы и дыни. Как правило, прием сочных плодов и овощей насыщает нас самой лучшей водой, и нам вообще не хочется пить.

Прекрасными характеристиками обладает талая вода.

Потребление воды, находящейся в свежевыжатых соках, и талой воды оказывает целебное и омолаживающее действие на организм. Именно такой водой лучше утолять жажду.

Минеральные воды целебны не составом растворенных в них веществ, а информацией, которую вода вобрала в себя, проходя сквозь толщу земли. Неорганические минеральные вещества, растворенные в воде, не усваиваются организмом и выводятся как чужеродный материал. Усваивать неорганические вещества могут только растения, мы же пользуемся только теми минеральными веществами, которые прежде были переработаны растениями.

Вот что написано в «Чжуд-ши» о воде: «Вода бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, мине-

ральной и древесной. Предыдущие в этом ряду лучше последующих. Вода, падающая с неба, не имеет вкуса, но приятна, насыщает, «прохладна», «легка», подобна эликсиру.

Вода, которая падает со снежных гор, хороша и так «холодна», что «огонь» ее с трудом нагревает, но когда застаивается, от нее бывают черви, рканг-бам и болезни сердца.

Вода на чистой земле, доступная солнцу и ветру, хороша.

Вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода, в которой купаются животные, порождает все болезни.

Холодная вода помогает при обмороках, похмелье, головокружении, рвоте, жажде, жаре тела, болезнях желчи и крови и отравлениях.

Кипяток согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет слизь, вздутие живота, одышку и свежую чхампу.

Охлажденный кипяток, не возбуждая слизи, удаляет желчь, но через день он становится, как яд, и возбуждает все пороки».

Наблюдательность наших предков поразительна, а главное — жизненно приложима.

В условиях нормальной температуры и умеренных физических нагрузок человеку достаточно той воды, которая имеется в салатах и фруктах. Если растительной пищи потребляется мало, то человек, как правило, испытывает жажду и пьет много воды. Это приносит несомненный вред, так как усиливает нагрузку на сердце, почки и повышает процессы распада белка. Даже верблюд, находясь в пустыне, никогда не пьет воды впрок, а ровно столько, сколько было израсходовано.

Если все-таки хочется пить, особенно в переходный период, то утоляйте жажду вышеуказанными жидкостями.

Важно знать и следующее: потребление продуктов с высоким содержанием солей натрия способствует задержке воды в организме. Соли калия и кальция, наоборот, выводят воду. Отсюда рекомендуется ограничить потребление соли и продуктов, содержащих натрий, при заболеваниях сердца и почек, а увеличить продукты, богатые калием и кальцием. При обезвоживании организма, наоборот, следует увеличить дозу продуктов с натрием и уменьшить — с калием и кальцием.

БЕЛКИ

Белки — сложные азотосодержащие полимеры, мономерами которых служат а-аминокислоты. Аминокислотный состав различных белков неодинаков и является важнейшей характеристикой каждого белка, а также критерием его ценности в питании.

Аминокислоты — органические соединения, в которых имеются две функциональные группы — карбоксильная (—СО-ОН—), определяющая кислотные свойства молекул, и аминогруппа (—NH_2—), придающая этим соединениям основные свойства.

В состав белка с наибольшим постоянством входят 20 аминокислот:

Незаменимые

1. Изолейцин
2. Лейцин
3. Лизин
4. Метионин
5. Фенилаланин
6. Треонин
7. Триптофан
8. Валин
9. Гистидин (для детей)

Заменимые

1. Глицин (гликокол)
2. Аланин
3. Серин
4. Глутаминовая к-та
5. Глутамин
6. Аспарагиновая к-та
7. Аспарагин
8. Аргинин
9. Пролин
10. Цистин
11. Тирозин

Основные функции белка в организме

1. ПЛАСТИЧЕСКАЯ. Белки составляют около 15—20 процентов сырой массы различных тканей (жиры и углеводы лишь 1—5 проц.) и являются основным строительным материалом клеток, органов и межклеточного вещества. Белки наряду с жирами (фосфолипидами) образуют остов всех биологических мембран, играющих важную роль в построении клеток и их функционировании.

2. КАТАЛИТИЧЕСКАЯ. Белки — основной компонент всех без исключения известных в настоящее время ферментов. При этом простые ферменты представляют собой чисто белковые соединения. Ферментам принадлежит решающая роль в ассимиляции пищевых веществ организмом человека и в регуляции всех внутриклеточных обменных процессов.

3. ГОРМОНАЛЬНАЯ. Значительная часть гормонов по своей природе — белки. К их числу принадлежит инсулин, гормоны гипофиза, паратиреоидный гормон.

4. ФУНКЦИЯ СПЕЦИФИЧНОСТИ. Чрезвычайное разнообразие и уникальность индивидуальных белков обеспечивают тканевую индивидуальность и видовую специфичность.

5. ТРАНСПОРТНАЯ. Белки участвуют в транспорте кровью кислорода, жиров, углеводов, некоторых витаминов, гормонов и других веществ. Специфические белки — переносчики обеспечивают транспорт различных минеральных солей и витаминов через мембраны клеток и внутриклеточные структуры.

В зависимости от пространственной структуры белки можно разделить на глобулярные (молекулы их имеют сферическую форму) и фибриллярные (состоят из вытянутых нитевидных молекул). К числу простых глобулярных белков относятся, в частности, альбумины, глобулины, проламины и глютелины. Альбумины и глобулины широко распространены в природе и составляют основную часть белков сыворотки крови, молока, яичного белка. Проламины и глютелины относятся к растительным белкам и встречаются в семенах злаков, образуя основную массу клейковины. Эти белки не растворимы в воде. К проламинам относится глиадин пшеницы, зенин кукурузы, гордеин ячменя. Аминокислотный состав этих белков характеризуется низким содержанием лизина, а также треонина, метионина и триптофана и чрезвычайно высоким — глутаминовой кислоты.

Потребность человека в белках и аминокислотах

В мире не существует единых представлений о количественной характеристике этих норм даже применительно к близким категориям населения. Тем более, что мы знаем о синтезе дополнительно аминокислот в толстом кишечнике, которые вообще не учитываются при составлении белковых норм.

Вот что пишет на эту тему приверженец естественных методов оздоровления — натуропат А. Чупрун в газете «Советская Россия» от 27.11.86 г. в статье «Чем обедал папуас?»:

«Человек растет, и его надо кормить — факт, не требующий особых комментариев. Поэтому сегодня так называемая «белковая проблема» не менее важна, чем изыскание новых источников энергии и сырья... Ученые всего мира

тщательно изучают известные источники белка: дрожжи и плесень, микроскопические грибы и бактерии, водоросли, мицелий высших грибов и высших растений.

Но вот парадокс: белковая проблема волнует кого угодно, кроме... папуасов Новой Гвинеи. Почему же? А вот почему.

До сих пор считалось (это отражено в учебниках по питанию), что в ежедневном рационе должно быть уж никак не меньше белка, чем организм требует, а для молодого, растущего человека — даже больше. Папуасы же это правило успешно игнорируют... на протяжении всей жизни. Ученые, взявшиеся за исследование их пищи, были поражены: оказалось, что они даже не обеспечивают «белкового равновесия», то есть папуас потребляет с пищей 20—30 г белка, расходуя в полтора раза больше! Не из воздуха же он берет недостающие 10—15 г?

Вот именно — из ВОЗДУХА! Советские ученые М. Олейник и С. Панчишина, приведя эти данные в книге «Дисбактериоз кишечника», называют ряд бактерий, живущих в кишечнике любого человека — они способны фиксировать азот воздуха, растворенный в пищеварительных соках, и вырабатывать из него белок.

Почему же этого не происходит у других народов планеты?.. Видимо, все дело в составе пищи. Папуасы питаются в основном бататом (сладким картофелем), богатым сахарами и крахмалом, но содержащим так мало белка, что кишечные бактерии просто вынуждены использовать атмосферный азот, превращая его в аминокислоты — те «кирпичики», из которых уже может строить свои белки организм человека...».

Как видно из статьи, этот необычный эксперимент поставлен самой Природой, папуасы живут на этом рационе не одно тысячелетие и на здоровье не жалуются. Это наглядный пример того, когда нормальная микрофлора играет роль «подсобного хозяйства». Если мы удовлетворяем нужды микробов, они могут нас легко прокормить. В нашем «цивилизованном» мире, когда усвояемость аминокислот снижена из-за термической обработки, а микробы существенно отличаются от необходимых, белковая норма завышена.

Исследованиями последних лет доказано: биологическое действие и проявление анаболических (строительных) свойств животного белка в организме наиболее высоки и всесторонни при следующих сочетаниях белка и витамина С — на каждый грамм поступающего белка 1 миллиграмм витамина С. Если это условие не соблюдается, то усваивается столько белка, на

сколько хватает витамина С, а оставшаяся часть гниет и идет на корм патогенной микрофлоре.

Вообще, вы должны знать, что нам надо только 4 проц. энергии по белку. Ее легко можно удовлетворить растительным питанием и причем с прекрасным набором аминокислот.

Для натуропатов приводится состав пищи, содержащей высокий процент белка.

Наилучшая пища

орехи, семечки, проросшее зерно, пивные дрожжи.

Хорошая

яйца, горох, бобы, рыба, сыр, грибы, свежее молоко.

Плохая

все хлебные злаки, обдирные крупы, мясо, кипяченое и пастеризованное молоко.

Гидролиз белков (переваривание): желудок, кишечник (поджелудочная железа).

Проиллюстрируем двумя наглядными примерами вредность потребления термически обработанных мясных продуктов.

Индуцированный автолиз

А. М. Уголев описывает такой опыт: «В прозрачную камеру, заполненную естественным желудочным соком человека, помещались «сырая» лягушка и лягушка после предварительной недолгой термической обработки. В первые несколько часов гидролиз сухожилий «обработанной» лягушки шел быстрее, однако в последующие два-три дня «сырая» лягушка полностью РАСТВОРИЛАСЬ, тогда как структуры термически обработанной сохранились».

Этим доказывалось, что белки естественные, не подвергнутые предварительной термической обработке, расщепляются гораздо быстрее и качественнее, чем денатурированные (видоизмененные термической обработкой, копчением, солкой и т. д.).

Выяснилось, что соляная кислота желудочного сока проникает в клетки пищи и вызывает разрушение лизосом (особые клеточные органы). В лизосомах клетки находятся ферменты — гидролазы, которые при создавшейся в ней pH среды от 3,5 до 5,5 (очень кислой) разрушают все клеточные структуры. Следовательно, желудочный сок индуцирует самопереваривание пищи ее же ферментами. Этот механизм

существует как у хищных, так и растительноядных животных (рис. 9, 10).

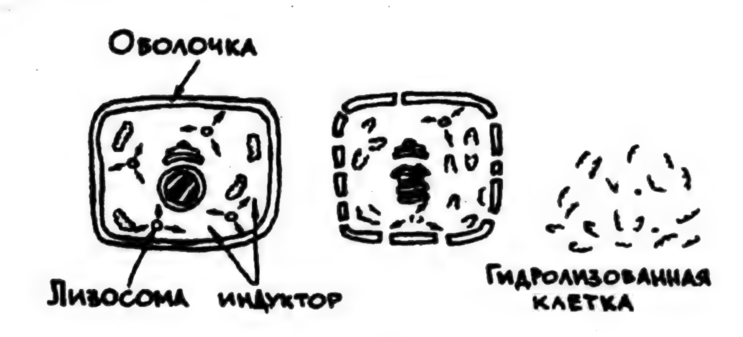


Рис. 9.

Схема индуцированного автолиза. Индуктор, т. е. соляная кислота желудочного сока, проникает внутрь клеток пищи (сырой) и разрушает ее лизосомы—органеллы, содержащие множество гидролитических ферментов. Вышедшие в цитоплазму ферменты гидролизируют структуры клетки и ее оболочку. Следовательно, сырая пища переваривается собственными ферментами и затем усваивается организмом.

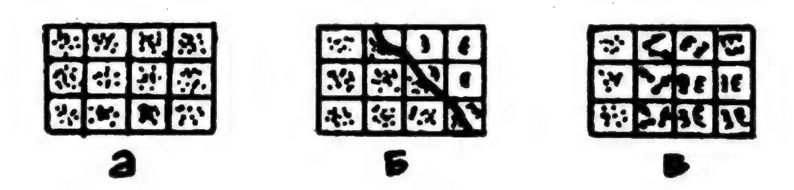


Рис. 10.

Схема деградации многослойной ткани за счет ферментов пищеварительного сока и индуцированный автолиз ткани собственными ферментами: а) — интактная ткань пищевого объекта; б) — постепенное, послойное разрушение ткани ферментами пищеварительного сока; в) — быстрое разрушение различных слоев ткани за счет проникновения индуктора собственных ферментов клетки.

Индуцированный автолиз усиливается при температуре 37—40 °С. Под влиянием кислого желудочного сока происходит, во-первых, повышение проницаемости мембран; во-вторых, изменение активности протеолитических и других ферментов; в-третьих, изменяется состояние белковых клеток и

тканей, в частности, их чувствительность к действию ферментов.

В отличие от поверхностного действия пищеварительных соков на пищевой объект в случае индуцированного автолиза имеет место «взрыв» тканей изнутри, поскольку автолиз индуцируется по всей толщине пищевого объекта. В этом случае происходит гидролитическое расщепление всех клеточных структур.

Оказалось, что около 50 проц. гидролиза определяется ферментами не желудочного сока, а самой автолизированной ткани.

Все животные используют аутолическое пищеварение, потребляя живые объекты (животные или растения), и только человек подвергает пищу термической обработке, «улучшая» ее.

Собственные ферменты пищеварительных соков особенно важны для утилизации структур, лишенных лизосом (белок соединительной ткани, жиры: полисахариды — у растений) с высокой скоростью.

Биохимик А. Паргетти обнаружил, что при приготовлении пищи на огне свыше 54 °С в течение любого количества времени, активность ферментов пропадает и автолиз становится невозможным.

Специфическое динамическое действие пищи

Под специфическим динамическим действием пищи (СДДП) подразумевается усиление обмена веществ после приема пищи по сравнению с уровнем основного обмена. Примерно через 15—30 минут после приема пищи происходит повышение обмена энергии, достигая максимума через 3—6 часов, и сохраняется в течение 10—12 часов. Причем различные виды пищи по-разному влияют на это повышение. Жиры незначительно повышают обмен, а иногда и тормозят его. Углеводистая пища повышает его на 10—20 проц., а белковая еще больше — до 40 проц.

Чем вызвано такое большое повышение обмена энергии после приема белковой пищи? Для этого необходимо знать, сколько у взрослого человека расходуется пищевого белка на построение и замену изношенных тканей организма и сколько на потребление энергии.

Давным-давно Рубнер опытным путем показал, что только 4 проц. общего обмена энергии идут на построение или прирост белка, а следовательно, белком могут быть покрыты.

В среднем это будет 30 г белка в день на человека. А в 100 г мяса его 20 г. Прежде чем ответить на вопрос, куда же идет лишний белок, ответим на другой вопрос: что у нас используется в качестве основного «топлива»?

В качестве основного поставщика энергии у нас используется углевод. Упрощенно обозначим его См (H_2O)н. При окислении кислородом См (H_2O)н + мO_2 = мCO_2 +нH_2O мы получаем свободную энергию, которую используем, а также углекислый газ CO_2 и воду H_2O, которые легко выводятся из организма.

Молекула белка состоит из азота и углевода NcСм (H_2O)н. Отсюда, если белок использовать в качестве энергетического материала, то от него сначала надо отщепить азот, а затем использовать углевод как топливо, т. е. NcСм (H_2O)н + мO_2 = Nc + мCO_2 + нH_2O.

В отличие от углеводов и жиров, азот в организме не может откладываться про запас и усиленно выводится из организма. Так, после белкового завтрака выводится до 50 процентов поступившего с пищей азота! В этом случае энергозатраты достигают таких размеров, что до 30—40 проц. калорийности пищи уходит на расщепление азота и выведение его из организма. А как нам известно, основной орган, выводящий азот из организма, — это почки. Поэтому «сверхплановая» работа быстро изнашивает их.

В результате реакций СДДП происходит не только интенсификация энергообмена и распада аминокислот (белка), но и изменение уровня глюкозы в крови, сдвиги водно-солевого баланса, изменение тонуса сосудов, вовлекаются гормональные системы.

А. Е. Браунштейн обратил внимание, что усвоение и обмен аминокислот (белка) требует значительного количества свободной энергии. На пути прохождения через организм каждый атом азота вызывает распад многих молекул АТФ и неорганического фосфата.

При сопоставлении скоростей синтеза и распада белка, а также кругооборота азота при диетах с низким и высоким содержанием белка установлено, что при низкобелковой диете интенсивность кругооборота азота снижается на 18 проц. Отсюда видна роль СДДП для построения рациональных диет, а заодно дан ответ любителям мясной пищи, считающим ее поставщиком энергии.

18 проц., сэкономленных вами при переходе на малобелковый рацион, пойдут на укрепление и исцеление вашего организма.

УГЛЕВОДЫ

Углеводами называются органические соединения, имеющие в составе два типа функциональных групп: альдегидную, или кетонную, и спиртовую. Другими словами, углеводы — это соединения углерода, водорода и кислорода, причем водород и кислород входят в соотношение 2 : 1, как в воде, отсюда их название.

Животные и человек не синтезируют углеводы. В зеленых листьях при участии хлорофилла и солнечного света осуществляется ряд процессов между поглощением из воздуха двуокиси углерода и впитанной из почвы воды. Конечным продуктом этого процесса, называемого ассимиляцией, или фотосинтезом, является сложная молекула углевода. В ней Природа собрала солнечную энергию в химическую, которая впоследствии освобождается при распаде углевода в организме человека.

Углеводы подразделяются на моносахариды, олигосахариды и полисахариды.

МОНОСАХАРИДЫ (простые углеводы) — наиболее простые представители углеводов и при гидролизе не расщепляются до более простых соединений. Для человека наиболее важны глюкоза, фруктоза, галактоза, рибоза, дезоксирибоза и так далее.

ОЛИГОСАХАРИДЫ — более сложные соединения, построенные из нескольких (от 2 до 10) остатков моносахаридов. Наиболее важны для человека сахароза, мальтоза и лактоза.

ПОЛИСАХАРИДЫ — высокомолекулярные соединения — полимеры, образованные из большого числа моносахаридов. Они делятся на перевариваемые и неперевариваемые в желудочно-кишечном тракте. К перевариваемым относят крахмал и гликоген, из вторых для человека важны клетчатка, гемилцеллюлоза и пектиновые вещества.

Моно- и олигосахариды обладают сладким вкусом, в связи с чем их называют «сахарами». Полисахариды сладким вкусом не обладают. Если сладость раствора сахарозы принимать за 100 проц., то сладость фруктозы — 173 проц., глюкозы — 81 проц., мальтозы и галактозы — 32 проц. и лактозы — 16 проц.

ГЛЮКОЗА — составная единица, из которой построены все важнейшие полисахариды — гликоген, крахмал и целлюлоза, а также входит в состав сахарозы, лактозы и мальтозы. Она быстро всасывается в кровь из желудочно-кишечного тракта, а затем поступает в клетки органов, где вовлекается

в процессы биологического окисления. Окисление глюкозы сопряжено с образованием значительных количеств АТФ. Глюкоза — наиболее легко и быстро усваиваемый источник энергии для человека. Для своего усвоения она требует инсулина. Роль глюкозы особенно велика для ЦНС, где она является главным источником окисления. Она легко превращается в гликоген.

ФРУКТОЗА менее распространена, чем глюкоза, и также быстро окисляется. Часть фруктозы в печени превращается в глюкозу, но для своего усвоения она не требует инсулина. Этим обстоятельством, а также значительно более медленным всасыванием фруктозы сравнительно с глюкозой в кишечнике объясняется лучшая переносимость ее больными сахарным диабетом.

ГАЛАКТОЗА входит в состав молочного сахара (лактозы). В организме человека большая часть ее превращается в печени в глюкозу, а также участвует в построении гемицеллюлозы.

Основными пищевыми источниками глюкозы и фруктозы служат мед, сладкие овощи и фрукты. Глюкоза и фруктоза содержатся во всех плодах. В семечковых преобладает фруктоза, а в косточковых (абрикосы, персики, сливы) — глюкоза. Ягоды отличаются наименьшим содержанием сахарозы. Количество фруктозы и глюкозы в них приблизительно одинаково.

Моносахариды непосредственно окисляются до двуокиси углерода и воды, тогда как белки и жиры окисляются до тех же продуктов через ряд сложных промежуточных процессов. Благодаря выше указанным свойствам, моносахариды — самый быстрый и качественный источник энергии для процессов, происходящих в клетке.

САХАРОЗА. Важнейший пищевой источник ее — сахар. Попадая в организм, она под влиянием кислот и энзимов легко разлагается на моносахариды. Но этот процесс возможен, если мы потребляем сырой свекольный или тростниковый сок. Обыкновенный сахар имеет более сложный процесс усвоения.

ЛАКТОЗА (молочный сахар) — основной углевод молока и молочных продуктов. Ее роль весьма значительная в раннем детском возрасте, когда молоко служит основным продуктом питания. При отсутствии или уменьшении фермента лактазы, расщепляющей лактозу до глюкозы и галактозы, в желудочно-кишечном тракте наступает непереносимость молока.

МАЛЬТОЗА (солодовый сахар) — промежуточный продукт расщепления крахмала и гликогена в желудочно-кишечном тракте. В свободном виде в пищевых продуктах она встречается в меде, солоде, пиве, патоке и проросшем зерне.

КРАХМАЛ — важнейший поставщик углеводов. Он образуется и накапливается в хлоропластах зеленых частей растения в форме маленьких зернышек, откуда путем гидролизных процессов переходит в водорастворимые сахара, которые легко переносятся через клеточные мембраны и таким образом попадают в другие части растения, в семена, корни, клубни и другие.

В организме человека крахмал сырых растений постепенно распадается в пищеварительном тракте, при этом распад начинается еще во рту. Слюна во рту частично превращает его в мальтозу. Вот почему хорошее пережевывание пищи и смачивание ее слюной имеет исключительно важное значение (помните правило — не пить во время еды). В кишечнике мальтоза гидролизируется до моносахаридов, которые проникают через стенки кишечника. Там они превращаются в фосфаты и в таком виде поступают в кровь. Дальнейший их путь — это путь моносахарида.

А вот о вареном крахмале отзывы у ведущих натуропатов Уокера и Шелтона отрицательны. Вот что говорит Уокер: «Молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему кровообращения, как бы засоряют кровь, прибавляя в нее своеобразную «крупу». Кровь в процессе циркуляции имеет тенденцию освобождаться от этой крупы, устраивая для нее складное место. Когда потребляется пища, богатая крахмалами, особенно белая мука, вследствие этого твердеют ткани печени».

Вопрос о крахмале и его роли в нашем здоровье сейчас основной, вспомните слова Павлова «кусок хлеба насущного...». Поэтому со всей тщательностью разберем его. Может, доктор Уокер сгущает краски?

Возьмем учебник для мединститутов «Гигиена питания» (М., Медицина, 1982 г.) К. С. Петровского и В. Д. Воиханена и почитаем раздел о крахмале (стр. 74). «В пищевых рационах человека на долю крахмала приходится около 80% общего количества потребляемых углеводов. Крахмал по химическому строению состоит из большого числа молекул моносахаридов. Сложность строения молекул полиса-

харидов является причиной их НЕРАСТВОРИМОСТИ. Крахмал обладает только свойством коллоидной растворимости. Ни в одном из обычных растворителей он не растворяется. Изучение коллоидных растворов крахмала показало, что раствор его состоит не из отдельных молекул крахмала, а их первичных частиц — мицелл, включающих большое количество молекул (их Уокер называет «крупой»).

В крахмале находятся две фракции полисахаридов — амилоза и амилопектин, резко различающиеся по свойствам.

Амилозы в крахмале 15—25%. Она растворяется в горячей воде (80 °C), образуя прозрачный коллоидный раствор. Амилопектин составляет 75—85% крахмального зерна. В горячей воде он не растворяется, а лишь подвергается набуханию (требуя для этого жидкость из организма). Таким образом, при воздействии на крахмал горячей воды образуется раствор амилозы, который сгущен набухшим амилопектином. Полученная густая, вязкая масса носит название клейстера (эта же картина наблюдается в нашем желудочно-кишечном тракте. И чем из более тонкого помола сделан хлеб и т. д., тем качественнее клейстер. Клейстер забивает микроворсинки 12-перстной и нижележащие отделы тонкой кишки, выключая их из пищеварения. В толстом кишечнике эта масса, обезвоживаясь, «прикипает» к стенке толстой кишки, образуя каловый камень).

Превращение крахмала в организме в основном направлено на удовлетворение потребности в сахаре. Крахмал превращается в глюкозу последовательно, через ряд промежуточных образований. Под влиянием ферментов (амилаза, диастаза) и кислот крахмал подвергается гидролизу с образованием дикстринов: сначала крахмал переходит в амилодекстрин, а затем в эритродекстрин, ахродекстрин, мальтодекстрин.

По мере этих превращений повышается степень растворимости в воде. Так, образующийся в начале амилодекстрин растворяется только в горячей, а эримодекстрин — и в холодной воде. Ахродекстрин и мальтодекстрин легко растворяются в любых условиях. Конечным превращением декстринов является образование мальтозы, представляющей собой солодовый сахар, обладающий всеми свойствами дисахаридов, в том числе хорошей растворимостью в воде. Полученная мальтоза под влиянием ферментов превращается в глюкозу.

Действительно, сложно и долго. И этот процесс легко нарушить, неправильно потребляя воду. К тому же совсем

недавно ученые установили, что для образования в организме 1000 килокалорий из 250 граммов белка или углеводов должно израсходоваться значительное количество биологически активных веществ, в частности витамина B_1— 0,6 мг, B_2—0,7, B_3 (PP)—6,6, C—25 и так далее. То есть, для нормального усвоения пищи нужны витамины и микроэлементы, потому что их действия в организме взаимосвязаны. Без соблюдения этого условия крахмал бродит, гниет, отравляя нас. Почти каждый ежедневно отхаркивается крахмалистой слизью, которая переполняет наш организм и вызывает бесконечные насморки и простуды. Если же вы, наоборот, будете в дневном рационе употреблять только 20% крахмалистых продуктов (а не 80%) и соблюдать соответственно к ним соотношение биологически активных веществ, вы, наоборот, будете дышать легко и наслаждаться здоровьем.

Если же вы не можете отказаться от термически обработанных крахмалистых продуктов (которые еще труднее усваиваются, чем сырые), то вот вам рекомендации Г. Шелтона:

«Более 50 лет в практике гигиенистов было потреблять с крахмалистой пищей большое количество салата из сырых овощей (за исключением помидоров и другой зелени). Такой салат содержит изобилие витаминов и минеральных солей».

Сразу же рассмотрим и другой важный аспект этого вопроса. Какие крахмалистые продукты лучше всего использовать? Мы потребляем очень много хлеба, изготовленного из муки.

МУКА — пищевой продукт, получаемый мелким раздроблением эндосперма зерна хлебных злаков с большей или меньшей примесью его оболочек и зародыша. В итоге химический состав муки значительно отличается от зерна.

Характерной особенностью пшеничной муки является наличие в ней клейковины, образующейся при изготовлении теста и состоящей в основном из белков. От физических свойств клейковины зависит эластичность, пористость и объем хлеба.

А вот что показали исследования А. М. Уголева относительно клейковины. Оказалось, что при употреблении в пищу продуктов, ее содержащих, нарушается нормальная структура щеточной каймы — происходит атрофия микроворсинок. Естественно, при уменьшении микроворсинок уменьшается мощность ферментного слоя и страдает пристеночное пищеварение и всасывание пищевых веществ.

Так начинается САМОЕ ПЕРВОЕ звено в цепи самой разнообразной патологии. Нормализация структуры щеточной каймы происходит после лечения диетой, свободной от клейковины.

Ржаная мука отличается от пшеничной наличием слизей (веществ углеводистой природы), содержит меньше белка, больше сахара, не образует клейковины.

Мука, не образующая клейковины: овсяная, кукурузная, просяная. В качестве использования крахмалистых продуктов рекомендуются крупы: овсяная, пшено, гречневая, рис.

Большое место помимо хлеба в нашем питании отводится картофелю. Ознакомимся с этим продуктом подробнее.

В состав картофеля входит крахмал (18—20%). Но в картофеле содержится и ядовитое вещество — соланин. Особенно его много в ботве и ягодах, в позеленевших, загнивших и проросших клубнях, что может вызвать отравление. В зрелых свежих клубнях он содержится в безвредных количествах (но все-таки есть). А вот еще интересные данные.

Картофель молодой (до 1 сентября): съедобная часть — 85%, углеводы — 17,8.

Картофель молодой (с 1 сентября до 1 января): съедобная часть — 75%, углеводы — 15,8.

Картофель с 1 января до 1 марта: съедобная часть 70%, углеводы — 14,7.

Картофель с 1 марта: съедобная часть 60%, углеводы 12,6.

Как видно из этого краткого обзора, картофель довольно-таки посредственный продукт, который лучше всего есть максимум до 1 января.

Старайтесь шире в своем питании использовать продукты, содержащие естественную глюкозу, фруктозу и сахарозу. Наибольшее количество сахара содержится в овощах, фруктах и сухофруктах, а также проросшем зерне.

Гидролиз углеводов происходит в ротовой полости и в кишечнике с помощью ферментов поджелудочной железы.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА (целлюлоза, клетчатка, гемицеллюлоза и пектиновые вещества); другое их название — устаревшее — балластные вещества, широко распространены в растительных тканях. Их роль сводится к следующему:

а) формированию гелеобразных структур, что влияет на опорожнение желудка, скорость всасывания в тонкой кишке и время транзита через желудочно-кишечный тракт;

б) способность пищевых волокон удерживать воду (предотвращает образование каловых камней) меняет давление в полости органов пищеварительной системы, электролитный состав и массу фекалиев, увеличивая их вес;

в) способность волокон адсорбировать желчные кислоты и таким образом влиять на их распределение вдоль желудочно-кишечного тракта и обратное всасывание их, что существенно отражается на потере стероидов с калом и обмене холестерина в целом. При увеличении пищевых волокон в рационе снижается уровень холестерина в крови. Это связано с участием пищевых волокон в кругообороте желчных кислот. При отсутствии поступления пищевых волокон нарушается не только обмен желчных кислот (отсюда понижение гемоглобина в крови), но и холестерина и стероидных гормонов;

г) большое значение для электролитического обмена в организме и в желудочно-кишечном тракте имеют катионообменные свойства кислых полисахаридов, антиоксидантный (противоокислительный) эффект лингина;

д) влияние пищевых волокон на среду обитания бактерий в кишечнике. Переваривание 50% пищевых волокон, поступающих в кишечник, реализуется микрофлорой толстой кишки. Пищевые волокна нужны для нормального функционирования не только пищеварительной системы, но и всего организма;

е) отсутствие пищевых волокон в диете может провоцировать рак толстой кишки и других отделов кишечника. Показан также антитоксический эффект растительных волокон. Они способны адсорбировать и выводить из организма различные соединения, в том числе экзо- и эндогенные токсины, тяжелые металлы;

ж) атеросклероз, гипертония, диабет — недостаток пищевых волокон. В ряде стран интенсивно вводят в пищевую промышленность пищевые волокна.

Условно пищевые волокна можно разделить на нежные (картофель, капуста, яблоки, абрикосы и другие подобные продукты), которые расщепляются и достаточно полно усваиваются, и на грубые (морковь, свекла и другие) — менее усваиваемые. Но когда пищеварительный тракт войдет в нужную силу, и они будут прекрасно усваиваться.

Наиболее сильное изменение с пищевыми волокнами происходит в толстом кишечнике под влиянием бактериальной флоры.

ЖИРЫ

Термин «жиры» подразумевает вещества, состоящие из глицерина и жирных кислот, соединенных эфирными связями.

В более доступной для нас терминологии — это вещества, в состав которых входит углерод, водород и кислород. По насыщенности жирными кислотами они делятся на две большие группы: твердые жиры (сало, смалец, сливочное масло), которые содержат насыщенные жирные кислоты, и жидкие жиры (масло подсолнечное, оливковое, из орехов, из косточек и так далее), содержащие в основном ненасыщенные жирные кислоты.

Полинасыщенные жирные кислоты: линолевая, линоленовая и арахидоновая — относятся к незаменимым факторам питания, так как в организме они не синтезируются и потому должны поступать с пищей. Эти кислоты по своим биологическим свойствам относятся к жизненно необходимым веществам и даже рассматриваются как витамины (витамин F).

Физиологическая роль и биологическое значение этих кислот многообразны. Важнейшие биологические свойства ненасыщенных данных кислот — участие их в качестве структурных элементов в таких высокоактивных комплексах, как фосфолипиды, липопротеиды и другие. Они необходимый элемент в образовании клеточных мембран, миелиновых оболочек, соединительной ткани и других.

Арахидоновая кислота предшествует образованию веществ, участвующих в регуляции многих процессов жизнедеятельности тромбоцитов и других, но особенно простагландинов, которым придают большое значение как веществам высочайшей биологической активности. Простагландины обладают гормоноподобным действием, в связи с чем получили название «гормонов тканей», т. к. они синтезируются непосредственно из фосфолипидов мембран. Синтез простагландинов зависит от обеспечения организмом этих кислот.

Установлена связь ненасыщенных жирных кислот с обменом холестерина. Они способствуют быстрому преобразованию холестерина в фолиевые кислоты и выведению их из организма.

Ненасыщенные жирные кислоты оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность и снижают проницаемость.

Установлена связь ненасыщенных жирных кислот с обменом витаминов группы В.

При дефиците ненасыщенных жирных кислот снижается интенсивность роста и устойчивость к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, угнетается репродуктивная функция, недостаточность ненасыщенных жирных кислот оказывает влияние на сократительную способность миокарда, вызывает поражение кожи.

Жиры содержат жирорастворимые витамины. Животные жиры поставляют витамины А и D, растительные — Е.

Растительные жиры имеют высокое энергетическое состояние, т. е. образуются при фотосинтезе в зеленых частях растений и после этого откладываются в плодах и семенах. При своем расщеплении они освобождают (1 г — 9 ккал) вдвое больше энергии, чем белки и углеводы.

Масло орехов является источником хорошо усваиваемых эмульгированных жиров. Если есть достаточно орехов, нет необходимости добавлять в рацион какие-либо масла.

Масло же желательно применять полученное холодным прессованием. Рафинированное масло, лишенное микроэлементов и витаминов, надо исключить. К тому же в полученном масле — ненасыщенные жирные кислоты легко окисляются, в масле накапливаются окисленные продукты, которые ведут к его порче.

Животные жиры содержат токсические включения, которые при расщеплении попадают в организм. Ведь жировая ткань как животных, так и человека является «отстойником», так как в ней наименьший обмен веществ. По этой причине организм, чтобы освободиться от токсинов, откладывает их в жировую ткань, где они «хоронятся».

Дневная норма в жировых продуктах удовлетворяется 25—30 г растительного или сливочного масла.

Гидролиз жиров происходит в 12-перстной кишке.

ВИТАМИНЫ

Витаминами называются низкомолекулярные соединения органической природы, не синтезируемые в организме человека, поступающие извне, в составе пищи, не обладающие энергетическими и пластическими свойствами, проявляющие биологическое действие в малых дозах.

Витамины образуются путем биосинтеза в растительных клетках и тканях. Большинство из них связано с белковыми носителями. Обычно в растениях они находятся не в ак-

тивной, но высокоорганизованной форме и, по данным исследований, в самой подходящей форме для использования организмом, а именно — в виде провитаминов. Их роль сводится к полному, экономичному и правильному использованию основных питательных веществ, при котором органические вещества пищи высвобождают необходимую энергию.

Недостаток витаминов вызывает тяжелые расстройства. Мной систематизированы основные виды витаминной недостаточности (см. конец этого раздела, табл. 1).

Скрытые формы витаминной недостаточности не имеют каких-либо внешних проявлений и симптомов, но оказывают отрицательное влияние на работоспособность, общий тонус организма и его устойчивость к разным неблагоприятным факторам. Удлиняется период выздоровления после перенесенных заболеваний, а также возможны различные осложнения.

В основу классификации витаминов положен принцип растворимости их в воде и жире, в связи с чем они делятся на две большие группы — водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые витамины участвуют в структуре и функционировании ферментов.

Жирорастворимые витамины входят в структуру мембранных систем, обеспечивая их оптимальное функциональное состояние.

Витамин U

Он способствует заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки. При этом нормализуется функция желудка, он оказывает благоприятное влияние на слизистую оболочку желудка, стимулируются процессы регенерации ее клеток. Применяется при хроническом гастрите. При длительном применении (в течение нескольких месяцев) он не оказывает отрицательного влияния на состояние печени (ее ожирение), в отличие от метионина.

Длительная тепловая обработка приводит к полной потере витамина U.

Содержится в капусте, свекле, петрушке.

ВРЕД ИСКУССТВЕННЫХ ВИТАМИНОВ

Из изложенного о витаминах становится вполне очевидным, что их активность во многом зависит от белкового носителя. Без этой второй половины они неэффективны и

вообще в процессе получения искусственным путем из органической формы переводятся в кристаллическую, которая по своей сути уже неорганическая и в таком виде нами не усваивается. Многие в этом убедились на собственном опыте, принимая различные поливитаминные препараты («Ундевит», «Декамевит» и др.), при этом моча окрашивалась цветом этих «витаминов» и имела характерный запах (опять-таки этих же «витаминов»). При таком «оздоровлении» мы перегружаем печень и почки этой неорганикой, нарушая необходимый баланс в организме, внося в него вместо упорядоченных структур хаос.

Если мы потребляем больше, чем нам необходимо, природных витаминов, то наш естественный трофостат — бактерии разрушают и выводят лишнее. Вообще передозировку витаминов в натуральной пище сделать весьма трудно, а в искусственном весьма просто. Я лично знаю случай, когда ребенок скушал пачку таких «витаминов» и умер.

В качестве примера вредного действия больших доз искусственных витаминов я привожу статью из журнала «Здоровье»:

«За витамином С прочно закрепилась репутация безвредного препарата. Однако в последние годы врачи все чаще стали наблюдать у людей побочные реакции, вызванные чрезмерными дозами витамина С. Ведь многие пытаются предупреждать или лечить с помощью его острые респираторные вирусные заболевания, грипп и некоторые другие болезни. И принимают по своему усмотрению витамин С в дозе 4—6 и даже 10 г в сутки (!) при норме около 100 мг.

Таблица 1

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ *

Наименование витамина	Признаки витаминной недостаточности
	Кожа
А	Бледность и сухость кожи, ороговение волосяных фолликулов, образование угрей, склонность к гнойничковым поражениям
Каротин	Экзема
Д	Потливость
B_2	Сухость, синюшность губ и рубцы на них — хейлоз, трещины и корочки в углах рта — ангулярный стоматит, себорейный дерматит носогубных складок

Наименование витамина	Признаки витаминной недостаточности
PP	Сухость и бледность губ; эритема тыльной поверхности кистей рук и шеи, шелушение, гиперкератоз, пигментация
B_3	Дерматиты
B_6	Сухой себорейный дерматит, хейлоз, глоссит
Н	Чешуйчатый дерматит
С	Цианоз губ, ушей, ногтей; бледность и сухость кожи
	Волосы
А	Сухость и тусклость волос
B_3	Обесцвечивание волос
Н	Облысение
С	Ороговение волосяных фолликулов с единичными петихиями
	Ногти
А	Ломкость и исчерченность ногтей
	Глаза
А	Конъюнктивит и блефарит, единичные бляшки Бито, светобоязнь, ночная слепота
B_2	Светобоязнь, конъюнктивит и блефарит
B_6	Конъюнктивит
	Язык
B_2	Сухой ярко-красный
PP	Обложенный, отечный, бороздчатый или сухой, ярко-красный, болезненный, с трещинами
	Кости и зубы
Д	Деформация грудной клетки и позвоночника, крошащиеся зубы
	Дыхательная система
А	Склонность к ринитам, бронхитам, пневмонии
Д	Склонность к заболеваниям дыхательных путей
B_1	Одышка
	Кровь
К	Ухудшается свертываемость крови
B_2	Снижение содержания лейкоцитов; нарушения в функционировании капилляров — снижение их тонуса
Вс	Анемия
З	Ломкость капилляров, кровоизлияния
С	Кровоточивость десен при присосе губами или чистке зубов
B_3	Поражение артерий стоп
	Пищеварительная система
А	Из-за перерождения слизистой оболочки желудочно-кишечногот ракта могут быть: диспептические расстройства, нарушения желудочной секреции, склонность к гастритам, колитам
B_2	Недостаточная функция органов пищеварения, особенно печени и желудочной секреции
PP	Нарушения со стороны кишечника — стойкий непрекращающийся понос
B_3	Изъязвления в кишечнике, ожирение печени

Наименование витамина	Признаки витаминной недостаточности
B_3	Изъявления в кишечнике, ожирение печени
Холин	Цирроз печени, возникновение в ней некротических очагов
B_1	Запор, потеря аппетита
	Нервная система
B_1	Быстрая психическая утомляемость; поражение периферических нервов конечностей, главным образом нижних
PP	Неврастенический синдром (раздражительность, бессонница, подавленность, заторможенность); нервно-мышечные боли
B_3	Нарушения со стороны нервной системы (судороги, паралич, парезы и др.); расстройка нервной трофики
B_6	Нервно-психические расстройства: депрессия, психические реакции, раздражительность, бессонница и др.
С	При раскрытой форме авитаминоза развиваются следующие патологические состояния: атеросклероз, невроз, стрессы
Холин	Нарушается обмен жиров в нервной ткани, печени, почках, сердечной мышце. Холиновая недостаточность вызывает выраженную склонность к опухолевому росту
	Почки
А	Перерождение эпителия в самой почке и в мочевыводящих путях. Отсюда пиелиты, уретриты, циститы
	Общее состояние
Д	Общая слабость, раздражительность
Е	Мышечная слабость
Р	Общая слабость
B_1	Быстрая психическая и физическая утомляемость, мышечная слабость, утомляемость при ходьбе; при пальпации болезненность икроножных мышц
	Половая функция
А	Перерождение и ороговение эпителия в матке и влагалище
Каротин	Ослабляется деятельность половых гормонов
Е	Ухудшается половая функция
	Преждевременная старость
Каротин	Преждевременная старость, опухоли
B_6	Интенсивное развитие процессов старения

*** Витамин А находится, в основном, в животной пище. Там, где упоминается о недостатке витамина А, следует читать каротин, так как в**

н

Вообще ученые различных стран солидарны в мнении, что прием витамина С не повышает устойчивости организма к простудам. Более того, чрезмерные дозы витамина С ухудшают течение некоторых инфекционно-аллергических заболеваний, и в частности ревматизма.

Наиболее опасным следствием максимальной дозы витамина С является повышенная свертываемость крови, в результате чего образуются тромбы.

Оказывая раздражающее действие на слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта, избыточные дозы витамина С вызывают боль в подложечной области, изжогу, тошноту, рвоту, понос (большая миска салата из капусты, моркови, петрушки и так далее, содержащая кучу витамина С, ничего подобного не вызывает). Вот почему у любителей «витаминчиков» нередко обостряется течение гастрита с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Витамин С, повышая количество мочи, ускоряет образование в почках и мочевом пузыре камней из солей щавелевой и мочевой кислот.

Тех, кому делают инъекции витамина B_{12}, врачи, как правило, предупреждают, что не стоит принимать витамин С, поскольку он способен разрушать витамин B_{12}.

Больные диабетом должны знать, что большие дозы витамина С угнетают выработку инсулина поджелудочной железой и повышают содержание сахара в моче и крови.

В самое последнее время установлено, что большие дозы витамина С тормозят скорость передачи нервно-мышечных импульсов, вследствие чего возникает повышенная мышечная усталость, нарушается скоординированность зрительных и двигательных реакций».

Вывод может быть только однозначным: УПОТРЕБЛЯЙТЕ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ.

По медицинским источникам мной составлена таблица, указывающая, по каким симптомам можно определить, какого витамина (витаминов) не хватает, и подбором продуктов питания с обильным содержанием недостающих витаминов можно устранять нарушения.

ЭНЗИМЫ

Энзимы — сложные органические вещества, которые образуются в живой клетке и играют важную роль катализатора всех процессов, происходящих в организме. Они имеют

белковую природу, но состоят из двух компонентов: белкового носителя (апоэнзим) и активной части энзима, имеющей небелковую природу (коэнзим). В активную часть входят: железо, марганец, кальций, медь, цинк, а также некоторые витамины. Коэнзим становится активным тогда, когда соединяется с носителем — главной массой энзима.

Будучи белковыми веществами, энзимы при нагревании до 54 °C необратимо коагулируют (сворачиваются) и теряют свои каталитические действия. Также они легко разрушаются под действием кислорода и света. Все процессы обмена веществ: белковый, углеводный, жировой, витаминный, минеральный — протекают при содействии энзимов. При нормальном атмосферном давлении и температуре 37 °C в живом организме эти процессы протекают быстро, сберегая большое количество энергии.

Установлено, что существует родственная связь между энзимами, гормонами и витаминами. Известно, что авитаминозы и болезни, вызванные неправильной внутренней секрецией, объясняются нарушением энзимных процессов организма.

С сырой пищей 60—80% энзимов достигают тонких кишок без изменений. Но чтобы проникнуть через стенку кишечника, они распадаются на эпоэнзимы и коэнзимы и после попадания в кровь снова соединяются, активизируя жизненные процессы.

Витамин E, которым насыщена свежая растительная пища, играет роль защитного фактора энзимов.

Как уже указывалось, индуцированный автолиз возможен при самом активном участии энзимов, что значительно облегчает работу пищеварительных желез. Когда энзимы употребляются в большом количестве, в кишечнике высвобождается кислород. Богатый кислородом слой необходим для развития здоровой кишечной бактериальной флоры, он также препятствует развитию болезнетворных бацилл.

У людей, которые питаются вареной и консервированной пищей, часто наблюдается недостаток энзимов в крови и в межклеточной жидкости, жизненные процессы протекают вяло, натужно. При питании сырой растительной пищей жизненные процессы, наоборот, протекают усиленно и экономично, в крови много энзимов.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

> **Пища, не содержащая минеральных солей, хотя бы она во всем остальном удовлетворяла условиям питания, ведет к медленной голодной смерти, потому что обеднение тела солями неминуемо ведет к расстройству питания.**
>
> **Ф. Ф. Эрисман**

О важности минеральных солей говорят исследования Форстера еще в 1879 году. Он кормил собак мясом, из которого извлечены соли, и установил, что они погибают быстрее, чем животные, находящиеся на полном голодании.

Физиологическое значение минеральных элементов определяется их участием:

1) в структуре и функциях большинства ферментативных систем и процессов, протекающих в организме;

2) в пластических процессах и построении тканей организма, особенно костной ткани, где фосфор и кальций являются основными структурными компонентами;

3) в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме;

4) в поддержании нормального солевого состава крови и участии в структуре формирующих ее элементов;

5) в нормализации водно-солевого обмена.

Особая роль принадлежит минеральным веществам в поддержании в организме кислотно-щелочного равновесия (КЩР): оно необходимо для обеспечения постоянства внутренней среды организма.

КЩР обеспечивает необходимую концентрацию водородных ионов в клетках и тканях, межтканевых и межклеточных жидкостях и сообщает им осмотические свойства, необходимые для нормального течения процессов обмена.

На поддержание КЩР огромное влияние оказывает характер питания. Причем питание по-разному влияет на КЩР в зависимости от возраста. Исследования, проведенные в институте геронтологии АМН СССР (Григоров Ю. Г., Синеок Л. Л. и др., 1978), подтвердили влияние возрастных особенностей и характера питания на систему КЩР. Они показали, что фактором, способствующим развитию ацидоза (сдвига внутренней среды организма в кислую сторону), служит преимущественное потребление животных жиров и белков, причем у пожилых людей эти явления выражены в наибольшей степени. Введение углеводов вызывает сдвиги

КЩР в сторону метаболического алкалоза (щелочную сторону). Таким образом, в пожилом возрасте сдвиг КЩР в кислую сторону крайне неблагоприятен.

Изучение минерального состава пищевых продуктов показало, что одни из них характеризуются преобладанием в составе минеральных элементов, вызывающих в организме электроположительные (катионы), другие — преимущественно электроотрицательные (анионы) сдвиги. Отсюда пищевые продукты, богатые катионами, имеют щелочную ориентацию, а пищевые продукты, богатые анионами — кислую. Учитывая важность поддержания в организме КЩР и влияние на него кислотообразующих и щелочеобразующих веществ пищи, было проведено разделение минеральных веществ пищевых продуктов на вещества щелочного и кислого действия.

В процессе тщательных научных исследований оказалось, что главным источником минеральных элементов является растительная пища — фрукты и овощи. Причем в свежих овощах и фруктах они находятся в самой активной форме и легко усваиваются организмом.

Минеральные элементы

Щелочные (катионы)	Кислотные (анионы)
Кальций (Ca)	Фосфор (P)
Магний (Mg)	Сера (S)
Калий (K)	Хлор (Cl)
Натрий (Na)	

Зерновые и бобовые при распаде в желудочно-кишечном тракте образуют продукты со слабокислой реакцией, но зато они предоставляют много ценных питательных элементов и не образуют вредных шлаков при метаболизме, как продукты животного происхождения.

Продукты животного происхождения — мясо, рыба, брынза, масло и другие, за исключением полноценного свежего молока — образуют продукты с сильно кислой реакцией. Подобный эффект имеет белый хлеб, мучные изделия из белой муки, полированный рис, рафинированный сахар и другие, похожие на них или сделанные из сырья.

Чтобы не перегружать объем книги информацией о минеральных элементах, мы укажем биологическую роль важнейших из них с позиции правильного питания.

Для удовлетворения практического спроса читателей мной составлена на основании работ Уокера и Поупа таблица, с указанием кислотности и щелочности продуктов (табл. 2).

Кальций

Среди элементов, которые входят в состав нашего тела, кальций занимает 5-е место после четырех главных элементов: углерода, кислорода, водорода и азота, а среди металлов, которые образуют основания (щелочи), — первое место.

В организме содержится в норме около 1200 г кальция, 99% этого количества сосредоточено в костях. Минеральный компонент костной ткани находится в состоянии постоянного обновления. Постоянно идут два процесса: рассасывание костного вещества с выходом освобожденного кальция и фосфора в кровоток и отложение фосфорно-кальциевых солей в костной ткани. У растущих детей скелет полностью обнов-

Таблица 2

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПО СТЕПЕНИ РЕАКЦИИ ОКИСЛЕНИЯ И ОЩЕЛАЧИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Обозначения, принятые в таблице:

0 — слабое окисление или ощелачивание;
00 — среднее; 000 — сильное и 0000 — очень сильное.

Продукты	Окисление	Ощелачивание
Абрикосы сушеные	—	0000
Свекла свежая	—	0000
Морковь	—	0000
Сельдерей	—	0000
Огурцы свежие	—	0000
Инжир сушеный	—	0000
Латук	—	0000
Ягоды	—	0000
Абрикосы свежие	—	000

Продукты	Окисление	Още-лачивание
Бобы свежие	—	000
Капуста	—	000
Цветная капуста	—	000
Дыня	—	000
Смородина	—	000
Одуванчик (зелень)	—	000
Фрукты (почти все)	—	000
Сок лимона натуральный	—	000
Пастернак	—	000
Апельсиновый сок натуральный	—	000
Сливы сушеные	—	000
Овсянка	—	000
Молоко цельное	—	000
Лук	—	000
Виноград	—	00
Виноградный сок натуральный	—	00
Вишня	—	00
Капуста краснокочанная	—	00
Яблоки свежие и сушеные	—	00
Миндаль	—	0
Клюква *	—	0
Сало свиное **	—	0
Раки	0000	—
Яйца (белок)	0000	—
Дичь	0—0000	—
Фрукты, вареные с сахаром ***	0—000	—
Яйца в целом	000	—
Виноградный сок подслащенный	000	—
Палтус	000	—
Сок лимона подслащенный	000	—
Печень говяжья	000	—
Цыплята	000	—
Бобы запеченные	000	—
Бекон тощий	00	—

* Клюква слегка ощелачивает, но образует гипомочевую кислоту.

** Использование сала при приготовлении пищи делает продукты более кислыми.

*** Добавка сахара к фруктам или сокам окисляет их.

Продукты	Окисление	Още-лачивание
Ячневая крупа	00	—
Говядина	00	—
Хлеб черный	00	—
Сыр твердый	00	—
Мука	00	—
Крахмал	00	—
Рыба	00—000	—
Ветчина постная свежая	00	—
Мамалыга и кукурузные хлопья	00	—
Барашек	00	—
Баранина (в среднем)	00	—
Сливы маринованные	00	—
Сыр мягкий	0	—
Бобы сушеные	0	—
Ячмень	0	—
Бекон жирный	0	—

ляется за 1—2 года, у взрослых за 10—12 лет. У взрослого человека за сутки из костной ткани выводится до 700 мг кальция и столько же откладывается вновь. Отсюда костная ткань, помимо опорной функции, играет роль депо кальция и фосфора, откуда организм извлекает их при недостатке поступления с пищей.

Например, при падении атмосферного давления организму для сохранения равновесия требуется больше, чем обычно, кальция. Если его запасов в крови нет, то он усиленно извлекается из костей. Когда процесс выходит за пределы нормы, развивается патология, чаще у пожилых, и они говорят: «Ох, как кости болят! Это к плохой погоде...».

Кальций также нейтрализует вредные кислоты. Чем меньше в пище продуктов, дающих кислую реакцию крови (мяса, сыра, изделий из белой муки, рафинированного сахара и животных жиров), тем меньше потребность в кальции, тем лучше состояние костей и зубов (тем, кто страдает разрушением зубов, — на заметку).

Кальций выполняет важную роль как составная часть клеточного ядра.

Важная роль принадлежит кальцию в осуществлении межклеточных связей и упорядоченного слипания при тканеобразовании. Московский профессор А. Маленков установил, что

устойчивость организма к злокачественным образованиям зависит от силы сцепления клеток.

Ученые заметили еще две особенности, связанные с кальцием. Хороший резерв кальция в молодые годы — долгие годы поддерживает организм молодым. Чем выше концентрация кальция в сыворотке крови, тем больше у больного шансов выздороветь.

На усваивание кальция отрицательно влияет избыток в пище фосфора, магния и калия. Отрицательно влияет на усвоение кальция избыток или недостаток жира. При избытке жира кальций выходит из организма в виде кальциевых мыл.

Некоторые кислоты (инозитфосфорная, щавелевая) образуют с кальцием прочные нерастворимые соединения, которые не усваиваются организмом. В частности, кальций хлеба, пшеницы, овса и других злаковых продуктов, содержащих значительное количество инозитфосфорной кислоты, плохо усваивается. А так как основной продукт у нас хлеб и изделия из муки, то не удивительно поголовное «страдание зубами». Не усваивается кальций из щавеля и шпината.

Оптимальное усвоение кальция происходит при соотношении кальция и фосфора 1 : 1,3 (по другим данным, 1 : 1 и 1 : 1,7) и соотношения кальция и магния 1 : 0,5.

Суточная норма кальция — 800 мг (по другим данным, 1,4 г). Эксперты ВОЗ физиологическую потребность в кальции определили 400—500 мг в сутки.

В дополнение приведу интересные данные из статьи В. Н. Федина «Чего нам не хватает?»:

«На II Международном конгрессе по изучению влияния условий жизни и работы на здоровье врачи с удивлением констатировали, что населению Европы, Северной Америки и Океании мало 900 мг кальция в день (70—90% его они получали с молоком и молочными продуктами, то есть, по современным представлениям, — в самой усваиваемой форме!). В Италии и Аргентине хватает 650—800 мг кальция (50—70% из молочных продуктов), а японцы, большинство индусов, жители Чили, ЮАР, Турции живут на 300—350 мг кальция в сутки, причем молока в их рационе всего 10—30%, остальное — злаки, плоды, орехи, рыба. У этих народов ниже выведение из организма неиспользуемого кальция и выше уровень его усвоения».

Оказывается, многое зависит от продуктов. Как уже указывалось, должны соблюдаться следующие условия: на один ион кальция в плазме крови должно приходиться 2

иона калия (1 : 2); фосфора с едой должно поступать 1 : 1,5; магния 1 : 0,5. (В молоке пастеризованном кальция и фосфора — 1 : 0,7; кальция и магния — 1 : 0,1; кальция и калия — 1 : 1. Кроме того, необходимы многие другие элементы, а также витамины, органические кислоты, что исчезает в молоке при пастеризации).

Итак, мы знаем, что отрицательно влияет на усвоение кальция организмом, а также знаем продукты, наилучшие для удовлетворения потребности организма в кальции.

Что еще можно предпринять, чтобы кальций усваивался полнее, ведь 70—80% его, поступающего с пищей, выводится с калом, с мочой еще 150—350 мг.

1. Перенос кальция внутрь организма через кишечную стенку сопряжен с затратой энергии. Для этого необходимо насыщать организм кислородом и легкопереварииевыми углеводами.

2. Обеспечить организм витамином D и иметь здоровые почки. В почках образуется из витамина D вещество, которое транспортирует кальций в тонком кишечнике.

3. Оздоровить слизистую тонкого кишечника, употребляя пищу с достаточным количеством каротина. В противном случае перерожденная слизистая его не в состоянии усвоить.

4. Всасыванию кальция способствуют белки пищи, лимонная кислота и лактоза. Аминокислоты белков образуют с кальцием хорошо растворимые и легко всасывающиеся комплексы. Аналогичен механизм действия лимонной кислоты. Лактоза, подвергаясь сбраживанию, поддерживает в кишечнике низкие значения pH, что препятствует образованию нерастворимых фосфорнокальциевых солей.

Итак, пользуйтесь ниже указанной таблицей, в которой даны сведения о содержании кальция в пищевых продуктах, для построения здорового тела и особенно зубов (табл. 3).

Магний

В организме взрослого человека содержится 25 г магния. Он входит в состав дифференцированных высших тканей, максимальное его количество в мозге, тимусе, надпочечниках, половых железах, красных кровяных тельцах, мышцах. Концентрация его в клетках в 3—15 раз выше, чем во внеклеточной среде. Магний и калий являются преобладающими катионами в клетке. При участии магния происходит расслабление мышц, он обладает сосудорасширяю-

Таблица 3

ПРОДУКТЫ С НАИБОЛЕЕ УДАЧНЫМ СООТНОШНИЕМ КАЛЬЦИЯ, ФОСФОРА, МАГНИЯ И КАЛИЯ

Продукты	Содержание мг на 100 г съедобной части продукта				Соотношение		
	Ca	P	Mg	K	Ca : P	Ca : Mg	Ca : K
Хлеб ржан. прост.*	21	174	57	227	1 : 8,2	1 : 3	1 : 10
Хлеб пшеничный 2-го сорта	23	131	51	208	1 : 7	1 : 2,8	1 : 9
Пшено	27	233	83	211	1 : 9	1 : 3	1 : 8
Рис *	24	97	26	54	1 : 4	1 : 1	1 : 2
Гречка (ядрица)	55	298	78	218	1 : 5,4	1 : 1,4	1 : 4
Горох *	115	329	107	873	1 : 2,9	1 : 0,9	1 : 7
Творог жирный ***	150	216	23	112	1 : 1,4	1 : 0,1	1 : 0,7
Свинина мясная	8,0	170	27	316	1 : 21	1 : 3	1 : 39
Яйца куриные *	55	215	12	140	1 : 4	1 : 0,2	1 : 25
Картофель	10	58	23	568	1 : 6	1 : 2	1 : 56
Капуста **	48	31	16	185	1 : 0,7	1 : 0,3	1 : 4
Огурцы *	23	42	14	141	1 : 1,8	1 : 0,6	1 : 6
Томаты	14	26	20	290	1 : 1,8	1 : 1,4	1 : 20
Яблоки	16	11	9	248	1 : 0,7	1 : 0,6	1 : 15
Сельдерей *	63	27	33	393	1 : 0,4	1 : 0,5	1 : 6
Морковь **	51	55	38	200	1 : 1	1 : 0,7	1 : 4
Грецкие орехи *	124	564	198	664	1 : 4	1 : 1	1 : 5
Фасоль *	150	541	103	1100	1 : 3,6	1 : 0,7	1 : 7
Свекла **	37	43	43	288	1 : 1	1 : 1	1 : 7
Фундук ***	170	229	172	717	1 : 1,3	1 : 1	1 : 4
Лук-порей **	31	58	14	175	1 :1,8	1 : 0,4	1 : 5
Салат *	77	34	40	220	1 : 0,4	1 : 0,5	1 : 29

щими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника и повышает отделение желчи.

При недостатке магния в почках развиваются дегенеративные изменения и некротические явления, увеличивается содержание кальция в стенках крупных сосудов в

* подходящий продукт; ** очень хороший; *** превосходный

сердечной и скелетной мышцах — они деревенеют, теряют эластичность. Людям, желающим развить гибкость, нужно коренным образом пересмотреть свою диету с учетом содержания в ней органического магния.

Зарубежные врачи отметили такой факт, что у людей, погибших от инфаркта миокарда, содержание магния в участке поражения было на 40% ниже, чем в сердцах здоровых людей, ставших жертвами несчастных случаев.

При недостатке магния также возникают: аритмия, тахикардия (учащенное сердцебиение), головокружение, чувствительность к переменам погоды, быстрая утомляемость, бессонница, кошмарные сны, тяжелое пробуждение. Последнее объясняется тем, что в норме рано утром надпочечники выделяют большое количество гормонов, благодаря чему человек сохраняет бодрость в течение дня. При дефиците магния такой пик приходится на вечер и сопровождается приливом запоздалой бодрости, а утром человек чувствует себя разбитым. (Не в этом ли секрет деления на «сов» и «жаворонков»?)

Повышенным содержанием магния отличаются зеленые листовые культуры, потому что в хлорофилле он играет такую же роль, что железо в гемоглобине.

Итак, самые хорошие источники магния: овощи, фрукты, зерновые.

Суточная потребность в магнии — 400 мг.

Калий и натрий

Биогенные элементы калий и натрий играют важную роль. Так, калий, которого в организме около 140 г, из них 98,5% находятся внутри клеток, влияет на внутриклеточный обмен и преобладает в клетках нервной и мышечной ткани, в красных кровяных тельцах. Натрий преобладает в кровяной плазме и межклеточных жидкостях. Оба играют важную роль в поддержании нормального осмотического давления и участвуют в образовании протоплазмы. Они также входят в состав буферных систем, то есть участвуют в поддержании КЩР.

Очень важное значение имеет калий для деятельности мышц, особенно сердечных, он участвует также в образовании химических передатчиков импульса нервной системы к исполнительным органам.

Существует тесная связь между обменом веществ, воды и электролитов. Калий и натрий оказывают противополож-

ное действие на обмен воды в организме: калий обладает мочегонным эффектом, а натрий задерживает воду (ионы натрия вызывают набухание коллоидов тканей). Богатая калием пища вызывает повышенное выделение натрия из организма вместе с водой, при этом растворяются вредные солевые излишки, образующиеся при обмене веществ. В то же время потребление натриевой пищи в большом количестве приводит к потере калия и консервации в организме продуктов метаболизма.

Наилучшее соотношение натрия к калию 1 : 20. При изменении этого соотношения в сторону натрия клеточное дыхание затрудняется и защитные силы организма ослабляются, созидательные процессы в теле замедляются. И наоборот, чем больше концентрация калия, тем интенсивнее жизненные процессы и тем лучше здоровье. Естественно, все должно быть в меру, иначе, избавившись от одних болячек, вы получите другие.

В начале перехода на правильное питание употребляйте много калиевой пищи, а месяца через 2—3 старайтесь придерживаться соотношения Na : K — 1 : 20. Ниже приведена таблица о соотношении натрия и калия в продуктах. Постарайтесь творчески использовать ее (табл. 4).

Суточная потребность в этих элементах — 3—5 г.

Итак, мы с вами рассмотрели четыре минеральных элемента щелочного действия. Этими элементами богаты овощи, фрукты, молочные продукты.

Теперь нам остается рассмотреть три минеральных элемента кислотного действия. Эти элементы в значительном количестве представлены в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйца и т. д.), а также в зерновых продуктах (хлеб, крупы, орехи, бобовые).

Таблица 4

СОДЕРЖАНИЕ НАТРИЯ И КАЛИЯ В 100 г НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ И ИХ СООТНОШЕНИЕ

Продукты	Натрий, мг	Калий, мг	Соотношение Na : K
Кабачки	2	238	1 : 119
Зеленый горошек	2	285	1 : 142
Горох	33	873	1 : 23

Продукты	Натрий, мг	Калий, мг	Соотношение Na : K
Картофель	28	568	1 : 20
Черешня	13	233	1 : 18
Огурцы	8	141	1 : 17
Апельсины	13	197	1 : 15
Капуста белокочанная	13	185	1 : 14
Лимоны	11	163	1 : 14
Красная смородина	21	275	1 : 13
Мандарины	12	155	1 : 13
Слива	18	214	1 : 12
Тыква	14	170	1 : 12
Груши	14	155	1 : 11
Малина	19	224	1 : 11
Черная смородина	32	372	1 : 11
Морковь	21	200	1 : 10
Абрикосы	30	305	1 : 10
Яблоки	26	248	1 : 9
Лук репчатый	18	175	1 : 9
Земляника	18	161	1 : 9
Помидоры	40	290	1 : 7
Пшено	28	211	1 : 7
Гречка, овес	33	218	1 : 6
Арбуз, свекла	16	64	1 : 4

Фосфор

В организме человека содержится 600—900 г фосфора, причем основная его часть сосредоточена в костях.

Фосфору принадлежит ведущая роль в деятельности ЦНС. Обмен фосфорных соединений тесно связан с обменом веществ, в частности жиров и белков. Фосфор играет важную роль в обменных процессах, протекающих в мембранах внутриклеточных систем и мышцах (в том числе сердечной).

Не менее важна роль органических соединений фосфора в энергетическом обеспечении процессов жизнедеятельности. Макроэргические соединения фосфора — АТФ и креатинфосфат — аккумулируют энергию, которая затем может быть использована для механической (мышечные сокращения), электрической (проведение нервного импульса), химической

(биосинтез различных соединений) и электрохимической (активный транспорт веществ через мембраны) работы.

Нет смысла перечислять все функции фосфора, так как его соединения являются самыми распространенными в организме компонентами, активно участвующими во всех обменных процессах.

Как уже указывалось, обмены фосфора и кальция тесно связаны между собой и нарушение одного обмена отражается на другом. Поэтому все, что касается усвоения кальция, относится в равной мере и к фосфору. Добавим, что наиболее крепкие кости получаются при соотношении Ca : P — 1 : 1,7. Приблизительно такое соотношение в клубнике и грецких орехах.

Отсутствие в кишечнике человека фитазы делает невозможным всасывание фосфора фитиновой (инозитфосфорной) кислоты, в виде которой находится значительная часть фосфора, особенно в злаках. Отсюда всасывание органических соединений фосфора пищи зависит от их расщепляемости кишечными фосфатазами (название ферментов) и обычно составляет 40—70%.

Потребность в фосфоре — в пределах 400—1000 мг/сутки.

Продукты с высоким и благоприятным соотношением кальция и фосфора приведены в табл. 3.

Сера

Сера — необходимый структурный компонент некоторых аминокислот, а также входит в состав инсулина и участвует в его образовании. Источником серы являются преимущественно продукты животного происхождения.

Потребность ориентировочно 1 г в сутки.

Хлор

Физиологическое значение и биологическая роль хлора заключаются в его участии, как регулятора осмотического давления в клетках и тканях, в нормализации водного обмена, а также в образовании соляной кислоты железами желудка.

Его потребность полностью удовлетворяется за счет обычных продуктов.

Вместе эти семь элементов входят в состав организма в большом количестве, поэтому их еще называют макроэлементами.

Микроэлементы

Микроэлементы — обширная группа химических веществ, которые присутствуют в организме человека в чрезвычайно низких концентрациях, но характеризующиеся выраженными биологическими свойствами.

В теле человека и теплокровных животных найдено большинство элементов периодической системы Д. И. Менделеева. Физиологическая роль 76 из них уже установлена, изучение других продолжается.

Микроэлементы накапливаются избирательно в следующих органах: цинк — в половых и поджелудочной железах, гипофизе; йод — в щитовидной железе; медь — в печени; никель — в поджелудочной железе; литий — в легких; стронций — в костях; хром — в гипофизе, и там же марганец.

Описывать микроэлементы нет нужды, они подробно описаны в специальной литературе.

Я опишу главное — как пополнять ими организм. Главными источниками микроэлементов для нас являются органические соединения, синтезируемые растениями. По современным данным, они могут накапливать в среднем 21—23 элемента, причем 20 у всех растений одни и те же, но в разных соотношениях. Получается, что каждое растение дает нам один-два новых элемента. Для удовлетворения потребности организма в микроэлементах нам было бы достаточно иметь в рационе 50—60 растений, при условии, что мы знали, что и где находится.

Чтобы полнее набирать норму микроэлементов, надо использовать в питании около 100 растений; чем больше их в меню, тем выше вероятность, что потребности будут удовлетворены, тем надежнее жизнеобеспечение. Так, ученые установили, что предки человека, чтобы насытиться, собирали около 100 растений. И в рационе горцев-долгожителей народная мудрость сохранила около 100 культурных и диких растений.

Есть несколько способов удовлетворить эту потребность. Опишем три из них, наиболее эффективных.

1. Наиболее простой и доступный способ пополнения микроэлементного состава организма — это **питание по сезону**. Так, ранней весной вы едите первую зелень; редис, земляную грушу, зелень одуванчика и так далее. В конце апреля, начале мая: клубнику, землянику, черешню, ранние огурцы, а также целебные травы. Летом — помидоры, петрушку, укроп, яблоки, груши, вишни, абрикосы, сливы и

так далее. Осенью — разнообразные корнеплоды, травы, бахчевые и так далее. Зимой питайтесь настоями высушенных трав, корнеплодами, сушеными фруктами, орехами, медом, проросшим зерном и так далее.

2. Этот способ посложнее, но и намного эффективнее — это **питание электролитами.** Как мне сказали, это учение лам из Тибета.

Многие мои знакомые из г. Ростова-на-Дону уже много лет пользуются этим способом и очень хорошо о нем отзываются. Мне этот способ также очень понравился.

Заключается он в следующем — собираются все растения (но не ядовитые) — надземная часть (80—100 видов) с участка 1,5—2 гектара в течение всего лунного месяца.

Говорят, что все микроэлементы, которые имеются на данном участке (1,5—2 га), в течение лунного месяца поднимаются из земли в надземную часть растения. Из предыдущего мы знаем, что 20 элементов у всех растений одни и те же и только 1—3 сверх этого разные. Собирая 80—100 видов трав, мы получаем все микроэлементы.

Сбор обычно начинают с новолуния и собирают травы в одну сумку 3 дня; затем во 2-ю сумку 3 дня и так далее. Если вы пропустили третью тройку дней, то травы следует собирать в другом лунном месяце в третью тройку дней (т. е. в те дни лунного месяца, которые вы пропустили).

Собирают те травы, на которые садится пчела.

Сбор каждой сумки высушивают в отдельности, затем ссыпают вместе и хорошенько перемешивают.

Приготовление одного литра раствора. Взять три литра воды и кипятить ее примерно 45 минут. Затем остудить и 1 литр верхней воды выбросить (черпаком) и 1 литр нижней. Для раствора взять среднюю часть — 1 литр.

По некоторым данным, верхняя и нижняя части воды имеют различные характеристики и лучше их не использовать (в верхней имеются микроскопические примеси нефти, в нижней — осадки минеральных солей).

В марлю высыпать 2 столовые ложки сухих трав и пролить через них 1 литр средней части воды (охлажденной). Пить ее можно с медом.

Сухие травы можно использовать трижды, два раза полить для питья, а третий раз для каши. Если же их залить кипятком, то полученный настой также можно пить, а можно использовать и для ванн.

Если в первые разы из травяной смеси с микроэлементами будут выходить водорастворимые витамины, то при

залитии той же порции кипятком выйдут и жирорастворимые витамины.

3. Третий способ — это регулярное употребление цветочной пыльцы и других продуктов цветоводства, богатых микроэлементами.

Пчелы, собирая мед, садятся на многие цветы. В пыльце растений особенно много микроэлементов и биологически активных веществ. Например, в меде содержатся следующие микроэлементы: алюминий, бор, железо, йод, калий, кальций, кремний, литий, магний, марганец, медь, свинец, натрий, никель, олово, осьмий, сера, титан, фосфор, хлор, хром, цинк.

В перге (перга — это пыльца, переработанная пчелами) имеются такие микроэлементы: барий, ванадий, вольфрам, железо, золото, иридий, кальций, кобальт, кремний, медь, магний, молибден, мышьяк, олово, палладий, платина, серебро, фосфор, хлор, хром, цинк, стронций.

Отметим, что большинство микроэлементов, содержащихся в продуктах пчеловодства, обнаружено в крови и других органах человека. Так из 24 микроэлементов крови 22 входят в состав продуктов пчеловодства.

Процесс кроветворения нарушается при недостаточном поступлении ванадия, железа, кобальта, меди, марганца, никеля и цинка. Мед, пыльца, перга ликвидируют анемию.

Соблюдение вышеуказанного позволит вам стабильно сохранять высокий уровень здоровья. Сведения о микроэлементах, как впрочем о витаминах и других веществах, содержащихся в продуктах питания, даны в приложении.

Ароматические вещества

В плодах и овощах, пряных травах содержатся ароматические вещества, которые придают им своеобразный вкус и аромат, характерный для каждого вида и сорта растения. В большинстве своем ароматические вещества сосредоточены в той части растения, которая была больше под солнцем и сильно окрашена.

Они очень летучи (что говорит об их очень тонкой природе) и возбуждающе действуют на обоняние и вкус. Они естественным путем возбуждают аппетит, увеличивают выделение пищеварительных соков, дают мочегонный эффект и косвенно препятствуют развитию вредной микрофлоры в кишках.

Богаты ароматическими веществами (эфирными маслами) цитрусовые плоды и многие овощи — лук, чеснок, петрушка, редька, редис, укроп, сельдерей, горчица, хрен и

другие. Они обладают дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Принятые в больших количествах — оказывают раздражающий эффект на почки, а также на слизистые оболочки желудка и кишечника. Выделяясь частично легкими, эти вещества усиливают отделение слизи и способствуют ее отходу.

Фитонциды

К фитонцидам относятся вещества, которые замедляют развитие или уничтожают вирусы, бактерии и низшие грибки. В растворенном виде они содержатся во многих овощах и фруктах. Пищеварительные соки не изменяют их, поэтому они оказывают воздействие на весь пищеварительный тракт в целом.

Фрукты, богатые фитонцидами: апельсины, лимоны, мандарины, кизил, клюква, брусника, калина, клубника, некоторые сорта яблок (антоновские); овощи: лук, чеснок, морковь, хрен, пастернак, репа, красный перец, помидоры и другие.

Их бактерицидные и антисептические свойства проявляются наиболее сильно, когда они принимаются в сыром виде.

Прием вышеперечисленных овощей и фруктов способствует санации полости рта, а при ряде заболеваний — и всего желудочно-кишечного тракта.

Органические кислоты

Во многих плодах и овощах содержатся органические кислоты — яблочная, лимонная, щавелевая, бензойная и другие.

Органические кислоты способствуют «ощелачиванию» организма. Включая большое количество щелочных компонентов, они в процессе превращений в организме окисляются до углекислоты и воды, оставляя в организме значительные запасы щелочных эквивалентов. Они оказывают влияние на процессы пищеварения, являясь сильными возбудителями секреции поджелудочной железы и моторной функции кишечника.

В плодах содержатся главным образом яблочная, лимонная и винная кислоты. Во фруктах преобладает яблочная кислота, в ягодах — лимонная, в винограде — винная кислота. Небольшое количество винной кислоты имеется в красной смородине, крыжовнике, бруснике, землянике, сливах, абрикосах. В небольшом количестве в некоторых плодах обна-

руживаются янтарная, муравьиная, салициловая, щавелевая и бензойная кислоты. Янтарная кислота содержится главным образом в незрелых плодах, крыжовнике, смородине, винограде; салициловая — в землянике, малине, вишне; муравьиная — в малине.

Щавелевая кислота находится в значительном количестве в шпинате, щавеле, ревене, инжире. При оксалурии эти овощи противопоказаны. Щавелевая кислота образует неблагоприятные связи, способствующие нарушению обмена, особенно солевого. Она может образовываться в самом организме из углеводов, а также в процессе метаболизма оксалуровой кислоты. В некоторой степени источником щавелевой кислоты является свекла (100 мг в 100 г продукта). Многие плоды и ягоды способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, к их числу относятся яблоки, груши, айва, кизил, листья черной смородины, листья винограда в виде настоя.

Бензойная кислота имеется в бруснике и клюкве, она обладает антисептическими свойствами.

Количество органических кислот определяет общую кислотность плодов или их сока.

Включение в пищевой рацион овощей и фруктов, богатых органическими кислотами (лимон, смородина, клюква, слива, рябина и так далее — см. приложение), способствует нормальному пищеварению.

Дубильные вещества

Вяжущий, терпкий вкус некоторых плодов (хурма, айва, кизил, груши, рябина, терн и др.) зависит от присутствия в них дубильных веществ. При замораживании количество этих веществ уменьшается, что делает плоды менее терпкими и вяжущими.

Противовоспалительное действие дубильных веществ на слизистую оболочку кишечника приводит к понижению его секреторной функции и в некоторой степени сопровождается антисептическим эффектом.

Из дубильных веществ наиболее изучен тонин, оказывающий благоприятное действие на кишечник при поносах. С этой целью плоды, богатые тонином (черника), лучше съедать натощак. Если же применять их после еды, они окажут лишь незначительное действие, так как белковые вещества пищи, соединяясь с тонином, связывают его прежде, чем он достигнет стенок кишечника.

РАЗРУШЕНИЕ ПИЩИ

Бог дал нам пищу,
а черт — кулинара.

Пословица натуропатов

Эта книга посвящена всевозможным веществам, входящим в состав пищи. Теперь мы знаем их значение и действие. Однако возникает законный вопрос: доносим ли мы все это богатство или что-то где-то и как-то теряется?

Ответу на эти важнейшие вопросы и посвящен данный раздел.

Вода

При сушке растительной пищи или же при ее долгом хранении наблюдается значительная потеря воды. Уже после срыва растения начинается увядание и испарение воды. Как говорилось ранее, вода в растениях бывает в двух видах — свободном и связанном с коллоидами. Поэтому при обезвоживании фруктов и овощей изменяется строение веществ, связанных с водой, они оказываются безвозвратно потерянными для организма. Особенно это касается растительных коллоидов, способствующих поддержанию минеральных солей в растворенном состоянии.

При тепловой обработке вода теряет свою структуру — это уже хаос. Организм должен затратить собственную энергию на ее структуризацию.

Самое главное заключается в том, что вода способна сохранять в себе информацию также и о растении. Растение же представляет собой сгусток информации, которая поступает на его структуры из окружающей среды. Что эта за информация? В структурах растения и его водной среде «записывается» информация от солнца (день-ночь), времени года (интенсивность солнечного освещения), почвы, воздуха, магнитного поля, звезд, планет и так далее. Потребляя сочные, полные этой информационной влаги овощи и фрукты, мы впитываем с ней информацию о данном месте, о времени года. Таким образом, мы входим в резонанс с этой местностью, становимся максимально приспособленными к ней и даже получаем способность черпать здесь энергию. Именно в этом заключается механизм адаптации, акклиматизации.

При тепловой обработке вся эта информация стирается, но чаще всего извращается. В итоге теряется эта интимная связь с окружающим миром, мы становимся для него инородным телом. В итоге, противопоставив себя природе (вместо того, чтобы пользоваться ее мощью), мы быстро расходуем свои силы, не вписываясь в ее ритмы, и подвергаемся всевозможным болезням.

Поэтому твердо запомните — разрушая заложенную в воде информацию (термически, химически: сушка, солка, квашение, консервирование), извращая ее, мы тем самым уничтожаем основу жизни. С разрушением структуры воды теряется и энергия, заключенная в этих структурах.

Белки

Белковые вещества сворачиваются при температуре 42—45 °С. Сворачивание (коагуляция) означает, что жизненные связи между отдельными молекулами белка, между белком и остальными веществами (углеводами, минеральными веществами, витаминами и т. д.) разрываются. Белок, потерявший свою структуру, гораздо хуже переваривается (вспомните индуцированный автолиз).

В качестве представления разрушения белка разберем два наиболее типичных примера.

МОЛОКО. При стерилизации в большой степени отмечаются некоторые изменения органических и биологических свойств молока: оно приобретает стойкий привкус кипяченого, повышается вязкость (уничтожены коллоиды и свернулся белок), снижается содержание витаминов и других веществ.

МЯСО. Предубойное состояние животных тесно связано с качеством и бактериальной осемененностью получаемого мяса. Опасность получения инфицированного мяса представляют не только животные с инфекционными заболеваниями, но и животные с любыми заболеваниями, а также переутомленные, ослабленные и истощенные.

Плохо обескровленное мясо всегда следует рассматривать как потенциально опасное в отношении массового бактериального осеменения.

Созревание мяса — это аутолитический процесс, включающий ряд химических, физико-химических и коллоидных превращений, развивающихся в мясе под влиянием ферментов самого мяса. В процессе созревания аутолитическое изменение обусловливается длительностью действия фер-

ментов гликолиза. При этом гликоген мышечной ткани после ряда промежуточных превращений (что естественно происходит при потере энергии) переходит в молочную кислоту. То есть пока в клетках есть кислород и могут действовать ферменты, «выжигается» все энергетическое, продукты этого окисления наполняют клетки (при жизни они отводятся вместе с кровью) — происходит колоссальное зашлаковывание.

Убой — это стресс. Гормоны и другие вещества, выделенные в каждой клетке на эту стрессовую катастрофу, остаются здесь, распадаются, нашпиговывая каждую клетку страхом и ужасом, которое пережило животное в период агонии. Все это записывается в водных структурах.* В итоге мы получаем от животных не только питательные вещества, но и кучу шлаков и печать агонии, оставшуюся в клетках.

Растительные белки, свежий творог не содержат вышеописанного.

Углеводы

Тепловая обработка моносахаридов разрушает их еще при температуре 65—80 °С, разрывая их комплексную связь с минеральными веществами, витаминами и т. д. Они становятся, грубо говоря, «мертвыми углеводами».

Мед, если его довести до кипения, теряет часть своих витаминов. Нагревание меда выше 60 °С приводит к разрушению его ферментов, улетучиваются эфирные противомикробные вещества и образуются труднорастворимые соли. При этом мед теряет свой аромат и превращается в простую смесь сахаров. При сильном нагревании распадается часть фруктозы и образуется муравьиная и левулиновая кислоты.

Очень интересные, но нежелательные изменения происходят с зерном при его помоле в муку. Чем тоньше помол зерна, тем в больший контакт приходят частицы крахмала с кислородом воздуха и окисляются при этом. Окисление

* То, что я постоянно подчеркиваю значимость информации, «записанной» на воде, не моя выдумка. В настоящее время успешно применяется метод лечения водой. Сначала определяется, чем болен человек, затем ему дают выпить особым способом обработанную воду, которая вступает во взаимодействие с болезнетворным очагом и разрушает его. Этот метод демонстрировался по телевидению. Автор этого метода подчеркнул, что информация записывается весьма прочно и долго держится. Ее можно уничтожить, прокипятив воду дважды в течение нескольких десятков минут. Вспомните наговоренную воду.

означает расход энергии, которая теряется напрасно, так как происходит вне организма. Мука темнеет, ее начинают отбеливать, обогащать — это еще больше расходует энергетический потенциал муки и привносит в нее неорганические вещества, которые организмом не усваиваются и которые необходимо выводить, что опять-таки требует энергии.

Жиры

В основе порчи жиров лежат изменения, связанные с окислением, возникающие под влиянием различных физических, химических и биологических факторов (действие кислорода, температуры, света, ферментов и др.).

При окислении жиров образуются низкомолекулярные продукты разложения, альдегиды, кетоны, свободные кислоты и другие, которые воспринимаются как прогорклость жира (неприятный запах и вкус).

При перегревании, как и при окислении, в них образуются низкомолекулярные жирные кислоты, высокоактивные перекисные радикалы, гидроперекиси, эпоксиды и другие агрессивные вещества.

Существенные изменения возникают во фритюрном жире при приготовлении пирожков и других мучных изделий. Помимо образования агрессивных перекисей и эпоксидов, снижается биологическая активность перегретых жиров. При перегревании жиров (200—250 °С) теряется линолевая кислота (10—40% в зависимости от температуры и продолжительности нагрева), разрушаются фосфолипиды и витамины.

Орехи и семечки содержат жир наивысшего качества, причем жир, естественно связанный с минеральными веществами, витаминами и другими элементами. К тому же в семечках и орехах жир прекрасно защищен от окисления и солнечного света.

Витамины

При продолжительном хранении происходит потеря витаминов. Шпинат после двухсуточного пребывания даже в тени теряет 80% витамина С. Картофель после двухмесячного хранения теряет половину своего первоначального содержания витамина С, а после 4—6 месяцев — 2/3.

Рассеянный солнечный свет в течение 5—6 минут уничтожает до 64% витаминов в молоке!

Если овощи и нежные фрукты держать в воде, то в воду переходят содержащиеся в них витамины и соли. Так происходит с витаминами группы В, особенно B_1, B_2 и РР.

При биохимическом способе квашения достигается частичное сохранение веществ и витамина С. Но в результате ферментизации они разрушаются, а 50% из них переходит в жидкость.

Кислая капуста и другие квашения, приготовленные с меньшим количеством соли, имеют преимущество в отношении содержания витаминов и молочной кислоты.

При стерилизации консервов в герметически закрытых банках, благодаря ограниченному количеству воздуха, высокая температура наносит меньший вред. Но и в этом случае витамины теряют свою активность.

Высокая температура от 50 до 100 °С быстро разрушает витамины. Уже в первые минуты варки пищи витамины почти полностью разрушаются. При варке и жарении картофеля теряется около 30% витамина С.* Если картофель приправлен жиром или продолжительное время находится в воде, значительно разрушается и витамин А. Жарение при 15 °С в жире разрушает витамин Е. При пастеризации молока в зависимости от продолжительности разрушается 25—40% витамина D, так необходимого нам.

Из этого следует, что в первую очередь и в наибольшем количестве разрушается витамин С, а организм нуждается в его постоянном притоке. Потеря витамина С уменьшает устойчивость к нагреванию и других витаминов, с ним связанных. Недостаток или полное отсутствие витамина С нарушает неисчислимое количество процессов, а также сложные соотношения с остальными питательными веществами.

Энзимы

Первый дегенеративный процесс, когда растение сорвано — прекращение энзимных процессов. Как указывалось ранее, при нагревании до 54 °С энзимы теряют свою активность. При этом происходит выключение из пищеварения индуцированного автолиза, и организм сам выполняет двойную работу по перевариванию пищи, перенапрягая и изнашивая свой секреторный аппарат.

---

* Если картофель после двух месяцев хранения теряет половину первоначального содержания витаминов, а затем в процессе варки еще 30%, то спрашивается, что же там остается?

Минеральные элементы

Термическая обработка разрывает химические связи между минеральными элементами, с одной стороны, и белками, углеводами, жирами, ферментами и т. д. — с другой. В итоге такие «разорванные» минеральные вещества из органических превращаются обратно в неорганические или же переводятся в трудноусваиваемую форму. Особенно это касается таких элементов, как кальций, железо, йод и ряда других.

Видоизмененный кальций откладывается в стенках кровеносных сосудов, соединительной ткани (сухожилия, связки и так далее). Железо не может усваиваться из вареных продуктов и в итоге развивается анемия. Стоит попить свежевыжатый сок (одна часть свеклы и 3—4 части яблок) в количестве 500 г в день, как уровень гемоглобина значительно повышается. Йод также разрушается от долгой термической обработки, что приводит к заболеванию зобом даже в местах, где его достаточно.

О том, что минеральные вещества, переведенные в неорганические соединения, являются центрами для образования камней в почках, печени и желчном пузыре, читайте в разделе чисток.

Ароматические вещества, фитонциды, органические кислоты, дубильные вещества

При термообработке продукты быстро теряют свой естественный цвет, вкус и аромат.

Фитонциды под действием температуры разрушаются и улетучиваются. Это наглядно демонстрируется при тепловой обработке лука — из горького он становится сладким.

Органические кислоты и дубильные вещества также разрушаются и теряют присущую им активность.

Падение энергетического потенциала пищи

Как указывалось ранее, солнечная энергия переводит электроны вещества в «возбужденное» состояние, и вокруг растения появляется интенсивное свечение. Это свечение спустя несколько часов после срыва растения значительно снижается (см. рис. 8).

Испарение воды из растения также приводит к снижению потенциала энергии.

Варка, солка, консервирование (то есть все, что приводит к изменению структуры растения, его вида, запаха, цвета и так далее) также значительно меняет потенциал.

Измельчение растения приводит к сильному окислению воздухом и светом, что также снижает потенциал.

Давайте несколько по-иному подойдем к вышеуказанной проблеме. В яблоке содержится 100% энергии, которая получается при его сжигании. Если мы будем нагревать яблоко без доступа воздуха, то оно обуглится и при последующем сжигании даст те же 100% энергии, что и в сыром виде. Но почему-то умалчивается самая важная вещь — наш организм не калориметрическая печь, а сложнейший биореактор, работающий по другим законам. Организм усвоит сырое, свежее яблоко, расщепит его и даст нам энергию. Но извлечь ту же энергию из обуглившегося он не в состоянии. Похожий процесс происходит с пищевыми веществами — из удобоваримой формы они превращаются в трудноусваиваемую.

Из этой главы нам становится ясно, что пища теряет свой энергетический потенциал, исчезает самая ценная ее часть — биоплазма; структуры пищи подвергаются коагуляции и разрушению, они уже не могут полноценно выполнять свои функции — белков, витаминов, ферментов и т. п.

С точки зрения эволюционности, такая пища переводится на целый порядок ниже и становится ближе к неорганическому веществу, теряя свои структуры и свойства. Она уже не может полноценно поддерживать «порядок жизни». Этот «порядок жизни» состоит из трех процессов:

1. Гомеостаз — поддержание постоянства внутренней среды организма.

2. Гомеорезис — постоянство скоростных процессов, протекающих в организме.

3. Гомеоморфоз — поддержание структурных констант, функционирующей массы органа и т. д.

В следующей главе мы увидим конкретное воздействие такой пищи на наш организм.

ВРЕДНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ ВАРЕНОЙ И НЕПРАВИЛЬНО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей.
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой
Сочных, румяных плодов преклоняются ветви деревьев;
Гроздья на лозах висят наливные;
Коренья и травы нежные, вкусные зреют в полях,
А другие, те, что грубее, огонь умягчает и делает слаще;
Чистая влага молочная и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнет душистой травой— тиамином,
Не запрещаются вам...

Овидий.

Теперь, зная о пищеварении и пище, можно кратко суммировать вредное влияние деградированной в процессе термообработки, рафинизации, солки, маринада и т. д. пищи, а также от неправильного ее потребления.

1. ЗУБЫ И КОСТИ. Вареная пища не располагает к жеванию, чем уменьшает функцию зубов. Она не дезинфицирует полости рта, создавая условия для заболевания зубов и десен.

Кальций из вареной пищи очень плохо усваивается, отсюда зубы и кости не получают его в достаточном количестве. А для нейтрализации кислотности, возникающей от метаболизма, кальций берется из костей и зубов. В итоге очень быстро выходят из строя зубы, к 25 годам целые зубы представляют редкое исключение. Вместо белоснежной, твердой эмали видим тусклые, гнилые, крошащиеся зубы и сетуем на воду, условия и так далее, но только не на свое невежество в вопросе правильного питания.

2. ЖЕЛУДОК. Плохо смоченная слюной, слабо пережеванная пища очень мало измененной химически (особенно крахмал) поступает в желудок. А желудок, как известно, зубов не имеет, отсюда плохое пищеварение.

В вареной пище индуцированный автолиз не возможен, поэтому она долго находится в желудке («лежит камнем»). Из-за этого происходит перенапряжение секреторного аппарата желудка — отсюда несварение, пониженная кислотность.

Если потребляются два вида разнохарактерной пищи, например, белковая и крахмалистая (котлета и картофель), то в желудке получается неудобоваримая смесь. Вспомните главу «Состав пищи», разделы «Белки» и «Углеводы». Белки

перевариваются в желудке и в 12-перстной кишке, а крахмал начинает немного перевариваться в полости рта, а затем в 12-перстной кишке (причем качественно и количественно другими ферментами, нежели белковая пища). Эта неудобоваримая смесь впоследствии продуктами своего распада засоряет печень и далее при слабой печени весь организм, особенно когда имеется портальная гипертония.

Если пища запивается сладкими жидкостями, то начинается брожение сахаров в желудке, образуется алкоголь, который разрушает слой защитной слизи, покрывающей изнутри желудок и предохраняющий его от переваривающего влияния своих же пищеварительных соков. От этого возникает гастрит, язва желудка, несварение и так далее.

3. ТОНКИЙ КИШЕЧНИК. Вареная пища очень мало содержит биорегуляторов (растительные гормоны, витамины, энзимы), отсюда получается самое главное нарушение — расстройство кишечной гормональной системы. Мы теряем чувство меры насыщения пищей, едим не то, что требуется, и гораздо больше, чем нужно. Растягиваем желудок до огромных размеров (4—6 литров), перегружаем весь пищеварительный аппарат и органы выделения.

Неправильная настройка эндокринных желез посредством извращенной кишечной гормональной системы (вспомните соответствующий раздел) нарушает все процессы без исключения. Например, при плохом функционировании 12-перстной кишки в неблагоприятную сторону изменяются структуры щитовидной железы, коры надпочечников, угнетается инсулярный аппарат поджелудочной железы и гипофиз-гипоталамус.

От одного этого человек с самого детства растет неправильно: неправильно формируются скелет, зубы, тело, работа внутренних систем, меняется психика.

Вареная пища способствует размножению патологической микрофлоры, а также загрязняет поры щеточной каймы — особенно клейковина белого хлеба. Обжираясь, мы страдаем от недостатка необходимого питания, все идет транзитом в толстую кишку.

Питье во время еды и после смывает кислый желудочный сок из полости желудка в 12-перстную кишку, где среда щелочная, и смывает с нее защитную слизь. Развивается дуоденит, который сопутствует в 80—85% случаях заболеваниям пищеварительных органов. Вот как описывает дуоденит академик А. М. Уголев:

«Дуоденит — воспаление слизистой оболочки 12-перстной кишки. Широко распространено и главным образом у мужчин. Постоянные орошения слизистой 12-перстной кишки попеременно то пищей, обильно смоченной кислым желудочным соком (мясо), то щелочной жидкостью и панкреатическими соками (жиры, крахмал), травмируют ее».

Плохое функционирование 12-перстной кишки может вызвать ожирение, гипотермию (снижение температуры тела, холодные конечности), ферментативные изменения спектра крови, метаболические нарушения, ухудшение двигательной функции желудочно-кишечного тракта.

Витамины и минеральные соли при потреблении воды или другой жидкости (особенно в большом количестве) через 1,5—2 часа после еды не успевают всасываться в слизистую тонкого кишечника и смываются в нижележащие отделы. Отсюда витаминная, минеральная и прочая недостаточность.

4. ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК. О нем было написано достаточно в разделе очисток, но повторим самое основное. Вареная, рафинированная и неправильно сочетаемая пища способствует развитию гнилостной микрофлоры. Продукты жизнедеятельности этой микрофлоры, а также гниения остатков пищи всасываются в кровяное русло и отравляют наш организм. Развивается запор со всеми последствиями: деградирует слизистая толстого кишечника, что приводит к колиту, полипам, раку и ряду других проктологических заболеваний.

5. КРОВЬ. Как правило, на супы, борщи и другие полужидкие блюда не выделяется достаточно слюны, кровь не очищается через слюнные железы, не выделяется достаточно обеззараживающих веществ. Это в свою очередь повышает экскреторную деятельность 12-перстной кишки, которая усиленно выводит циркулирующие в крови токсины и, естественно, при этом повреждается.

Вареная пища не дает достаточно жизненных элементов, и, как следствие этого — развивается анемия. Происходит сдвиг КЩР крови в кислую сторону.

6. ПЕЧЕНЬ, ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА. Печень не успевает выводить неусваиваемые элементы вареной пищи и забивается. Развивается портальная гипертония (смотрите раздел чисток). Не хватает витаминов, энзимов и других питательных веществ, что приводит к угасанию ее функции и развитию разнообразной патологии печени, а от нее и всего организма.

Поджелудочная железа также снижает свои функции, что приводит к диабету, несварению в тонком кишечнике.

7. ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ. Им требуются в большом количестве высокоактивные соединения, которые отсутствуют в вареной пище.

8. ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА ОРГАНИЗМА, особенно внутри клеток, становится не соответствующей природным константам. Это приводит к снижению интенсивности протекания жизненных процессов в клетках. Организм становится вялым и легко уязвимым для патологии.

9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ. При недостатке высокоактивных веществ у человека сильно понижается тонус, он вял, ленив. Из-за этого он инстинктивно тянется к самым разнообразным стимуляторам, начиная от мясной пищи (она увеличивает реакции СДДП, что выражается в своеобразной встряске всего организма и принимается людьми за «дающий силу» продукт), крепкого чая, кофе и кончая куревом, алкоголем и наркотиками, которые после стимуляции ввергают организм в еще большую депрессию.

С применением этих стимуляторов разрушение организма идет быстро — наступает преждевременная старость, половое бессилие, духовная пустота. Жизнь из величайшего дара превращается в тупое, бессмысленное, скотоподобное существование, а порой и в проклятье (особенно, когда донимают хронические заболевания).

10. ПСИХИКА. Я ограничусь приведением двух статей: «Питание и характер».

Если у вас неуравновешенный характер и вы слишком раздражительны при общении с окружающими, прежде всего измените свой рацион питания и перейдите на вегетарианскую пищу. Такова рекомендация врачей из индийского города Гвалияр (штат Маджья-Прадеш), проводивших специальное исследование влияния различных пищевых продуктов на человеческий организм. В течение длительного времени они наблюдали состояние 250 человек и пришли к выводу, что большинство тех, кто употребляет мясные продукты, слишком вспыльчивы и агрессивны. В то же время 90% вегетарианцев, наоборот, спокойны и уравновешенны. Более того, медики установили, что продолжительность жизни вегетарианцев, как правило, больше, чем у людей, употребляющих в пищу мясные продукты. Они менее подвержены раковым и сердечно-сосудистым заболеваниям. В целом, как считают доктор Дж. Сингх и К. Дабас, вегетарианское меню делает человеческий

организм более выносливым к физическим и нервным нагрузкам.

«Природа преступности».

По сообщениям американской печати, некоторые психиатры, изучающие влияние наследственности и факторов окружающей среды на склонность к совершению преступлений, придерживаются мнения, что криминальное поведение — всегда болезнь. При этом они опираются на результаты исследований. У многих лиц, преступающих закон, отмечаются аномальные электрические потенциалы мозга, дисбаланс химических соединений в организме. Немаловажная роль отводится также полноценности питания. Утверждается, например, что снижение сахара и увеличение питательных веществ в рационе приводит к снижению преступности и тенденции к агрессивным действиям почти на 50%. В итоге ученые приходят к выводу, что преступность нужно лечить, как лечат сердечные заболевания и рак.

(газ. «Комсомолец», 1.04.1987 г.)

11. РАФИНИЗАЦИЯ ПИЩИ. Очень важно понять такое распространенное явление — все «улучшать», отделять «ненужное» от «нужного». Давайте вместе посмотрим, к чему приводит «очищение» и «улучшение» продуктов.

В этом вопросе обратимся к самому великому авторитету в современной науке о питании и пищеварении А. М. Уголеву.

«К середине нашего века существовало общее убеждение, что формирование научных представлений о пищеварении завершено и остаются лишь детали...»

«Одной из надежд классической науки о питании... было создание идеальной пищи, состоящей из набора необходимых и готовых для усвоения пищевых элементов — в наилучших пропорциях, безбалластных, а тем более без вредных веществ, которые есть во всех продуктах питания».

«Из этого сделаны были выводы, ...что обычную пищу можно заменить мономерной (элементарной), то есть такой, которая уже изначально состоит непосредственно из тех элементов-мономеров, которые в организме образуются лишь на конечных стадиях пищеварения и всасываются в тонкой кишке».

«А в 60-х годах был проведен знаменитый эксперимент американского ученого М. Винитца, в котором в течение 19 недель 21 человек находился на полностью элементарной диете без нарушения обмена».

«...в 70-х годах, ...идеи безбалластного и мономерного питания обсуждались всерьез, в частности, для использования в космических полетах».

Триумф, да и только. Но почитаем дальше.

«При поддержке и участии ряда институтов Москвы, Ленинграда, Латвийской ССР мы провели проверку опытов М. Винитца. И установили, что уже к началу второго месяца эксперимента возникает дефицит белка и что замена белка эквивалентной смесью аминокислот хотя и эффективна, но не на все 100%. При этом в кишечнике постепенно развивается дисбактериоз... Через некоторое время и сам Винитц при повторении своих экспериментов пришел к такому же выводу».

Итак, наука признала свою ошибку, но последствия ее идей глубоко укоренились в пищевой промышленности, в учебниках по диетологии. Огромное влияние оказывают на питание и укоренившиеся традиции.

Разберем несколько примеров пагубных последствий таких «замен» и «улучшений».

В наше время широко практикуют замену женского молока коровьим, искусственными смесями. Но теперь известно, что в самый первый период жизни новорожденного такая замена неудовлетворительна и даже крайне опасна. Пищеварительная система ребенка постепенно зреет к переходу на все более грубую пищу. Так, в самом начале мембраны кишечных клеток захватывают и доставляют во внутреннюю среду макромолекулы пищевых веществ. И если молоко матери заменить коровьим или любым другим, то во внутреннюю среду организма будут поступать чужеродные белки-антигены. А полноценной защиты от них у новорожденного нет.

Через несколько дней после рождения вместо захвата мембранами клеток макромолекул появляется мембранное пищеварение. И тут возникает иная картина, свидетельствующая о существенных различиях между женским молоком и коровьим. В женском молоке лактоза (молочный сахар) содержится в большом количестве, причем часть ее достигает толстой кишки, обеспечивая благоприятную среду для развития молочнокислых и других полезных бактерий. А при использовании коровьего молока и многих других заменителей вместо молочнокислого брожения возникают гнилостные процессы, что приводит к постоянному самоотравлению организма. Это обстоятельство, как показано в большом цикле исследований, проведенных в разных стра-

8 Зак. № 574

нах, приводит к нарушению не только физического, но и интеллектуального развития. При этом формирование токсических продуктов на фоне слабых еще защитных сил организма вызывает такие нарушения, которые сказываются не только в детстве, но и в последующие годы.

Затем ребенку начинают рано давать крахмалистую и мясную пищу. А ведь его пищеварительный тракт еще не может расщепить и усвоить эти продукты. Ферментативные системы еще не сформированы, некоторых ферментов просто нет, а пища уже есть. Посмотрите на 2—5-летних детей — у них под носом постоянно слизистые выделения. Природа их — крахмалистая и белковая.

Затем начинается сахарная и конфетная эпопея. Я приведу в кратком изложении статью директора Института экспериментальной эндокринологии и химии гормонов АМН СССР, академика Н. Юдаева «Полезен ли сахар?» («Правда», 6.03.1982 г.):

«Не раз бывало, что какое-нибудь новшество вначале радовало, а через определенное время стало вызывать разочарование. Подобное произошло и с сахаром. После длительного и тщательного изучения последствий его применения, особенно в больших количествах, диетологи многих стран призвали сокращать употребление этого продукта. ...Ведь сахар употребляется не только с чаем и кофе. Он содержится в конфетах, печенье, пирожных, безалкогольных напитках... Все пути попадания сахара в организм даже трудно учесть.

Прежде всего в отличие от традиционной пищи человека (хлеб, крупы, мясо, молочные продукты, овощи) сахар представляет собой чистое химическое вещество — сахарозу. У нас его получают из свеклы путем сложной, многоступенчатой ее переработки. На последних стадиях сахар тщательно очищают, подвергают кристаллизации и фильтрации через костяной уголь. Полученный высокоочищенный продукт не содержит ни витаминов, ни солей, ни других биологически активных веществ, которые имеются практически во всех продуктах растительного и животного происхождения».

И здесь надо сказать самое важное: чтобы такой высокоочищенный продукт, как сахар, усвоился, к нему необходимо присоединить вещество, чтобы он прошел через стенку кишечника, а затем транспортировался кровью к месту своего назначения. Отработав, он должен легко быть выведен, для этого обратно надо присоединить другое вещество. В естественной пище все это имеется, а здесь

нет. И приходится нашему организму отдавать свои вещества: кальций из зубов — отсюда кариес, ряд других нужных веществ из крови, что приводит к диабету. Существует мнение, что после перекристаллизации сахар имеет правое вращение вместо левого, а такое вещество не усваивается организмом. В результате мы должны обезвредить его как чужеродное и вывести вон.

И это не только слова, чтобы кого-то напугать. «Статистика показывает, что в последние 10—15 лет во всех развитых странах наблюдается вызывающий беспокойство рост больных сахарным диабетом. В США он достигает десяти миллионов».

Умные люди дали ему название — «белая смерть».

А вот статистика больных сахарным диабетом в г. Москве. В середине 70-х их было не больше 40 тыс., сейчас 122 тысячи.

Рассмотрим такой массовый продукт как мука. Она производится из зерна. В состав зерна входят: эндосперм — 85% (в основном крахмал); зародыш — 15% (основная биологически активная часть зерна); оболочка — 14%. В зародыше и оболочке сконцентрированы витамины и минеральные вещества. Мука и обработанные крупы не содержат оболочки и зародыша, а следовательно, того самого лучшего, нужного, что есть в зерне. В связи с этим ржаная мука витаминизируется витаминами B_2 (0,4 мг), PP (3 мг на 100 г муки); пшеничная мука 1-го и 2-го сортов — витаминами B_1 (0,4 мг), B_2 (0,4 мг) и PP (2 мг на 100 г муки). О «пользе» искусственных витаминов мы уже знаем, а также то, что такому продукту нужна целая связка веществ для усвоения и выведения, которые будут отдаваться самим организмом. В учебнике по «Гигиене питания» мы читаем: «Для повышения хлебопекарных качеств пшеничной муки разрешается добавлять в муку в качестве пищевой добавки бромат калия, гипосульфит, диамид угольной кислоты, перекиси кальция, ортофосфорной кислоты и цистеина». Что касается хлебопекарных качеств, можно согласиться. А вот куда затем откладываются эти «добавки» и как вообще они сказываются на течении жизненных процессов, умалчивается. В итоге от этих самых «добавок» стенки сосудов, сухожилия становятся «деревянными». И превращается мука в му́ку.

Вообще в настоящее время в пищевой промышленности применяется масса пищевых добавок: улучшающие консистенцию продукта (красители, ароматизаторы, вкусовые

вещества и др.); повышающие сроки хранения (антимикробные средства, антиокислители); улучшающие технологию производства пищевых продуктов (ускорители, разрыхлители теста, фиксаторы миоглобина и др.).

Причем такому «улучшению» подвергнуты практически все основные продукты (молоко, мука, хлеб, мясо), а ведь многие из них токсичны! Например, нитриты для придания стойкого розового цвета колбасам; селитра как консервант сыра и брынзы (300 мг на 1 л молока). Вот одна из допустимых норм нитритов — 20 мг на 100 г мяса (0,02%). Вроде бы пустяк. Однако, по данным западногерманских биологов, человек в среднем за год съедает пищи в 16 раз больше, чем весит сам. В итоге эти микродозы за год складываются в мощный токсический поток, обезвредить который может только молодой, сильный организм, сжигая при этом свои жизненные силы. Эта же картина показывает нам, зачем надо регулярно очищаться и использовать натуральные, цельные продукты питания, без всяких «улучшений».

Широко применяется в пищевой промышленности, да и в быту брожение. «Брожение — процесс разложения преимущественно углеводов на более простые соединения с выделением энергии под влиянием некоторых микроорганизмов или выделенных из них ферментов. В результате эти микроорганизмы получают необходимую для своей жизнедеятельности энергию и более простые соединения, используемые для пластического обмена, а также различные продукты, играющие роль своеобразных средств борьбы с конкурентами за место обитания».

В нашем организме протекают окислительно-восстановительные реакции расщепления углеводов с присоединением фосфорной кислоты. Выделенная при этом энергия почти не рассеивается, а аккумулируется в АТФ.

Но если микроорганизмы разложили часть углеводов, то эта энергия безвозвратно потеряна для организма. Именно такая потеря энергии происходит при выпечке хлеба. В основе приготовления теста лежат процессы спиртового и молочнокислого брожения с помощью дрожжей и бактерий, а также химических разрыхлителей. Энергетический потенциал такого продукта (хлеба) много ниже, чем у цельного зерна.

Но оказывается, что продукты распада углеводов (как и других веществ, например, белков и пр.), образуемые одними микробами, часто ядовиты для других и даже в

относительно небольших концентрациях подавляют их развитие. Потребляя хлеб, мы превращаем свой желудочно-кишечный тракт в поле боя между дрожжами, содержащимися в хлебе, и естественной микрофлорой. А так как мы хлеб употребляем очень рано, регулярно, то нормальная микрофлора представляет большую редкость, она не соответствует природным константам. Вот откуда идут дисбактериозы. Пагубность дрожжевого хлеба, который появился около 15000 лет назад в Египте, была подмечена давно. Некоторые народы, чтобы защитить себя от вымирания, приготовляли только пресный хлеб и обычай этот закрепляли в виде религиозных догматов.

Например, в «Библии», кн. «Исход», гл. 12:

20. «Ничего квасного не ешьте; во всяком местопребывании вашем ешьте пресный хлеб».

Это же касается и кисломолочных продуктов.

«В настоящее время состав «бродила», или закваски, для получения кефира — одного из популярнейших в нашей стране продуктов питания — хорошо известен: это белок казеин и естественно сложившееся сообщество следующих микроорганизмов — молочнокислого стрептококка (сбраживает молочный сахар лактозу с образованием молочной кислоты), молочнокислой палочки (придает кефиру необходимую консистенцию и вкус), молочных дрожжей (сбраживают лактозу с образованием этилового спирта и углекислого газа)».

Вышеупомянутое «сообщество микроорганизмов» дружно разлагает так необходимые пищевые вещества (лактозу), понижает энергетический потенциал данного продукта и наполняет его молочной кислотой, этиловым спиртом и прочими отходами. Белок казеин преподносит нам также «сюрприз». Из-за него у жвачных животных (коров, овец, коз) растут шерсть, копыта и рога. Мы такого не имеем, и нам его нужно намного меньше. Для сравнения: суммарное содержание казеина в коровьем молоке 2,8—3,5%; в молоке северного оленя до 8,4%; а в женском — до 0,3—0,9%. Такое количество казеина человек потребляет в период самого бурного роста. Взрослым его нужно еще меньше по вполне понятной причине.

Казеин является прекрасным сырьем для варки столярного клея. В нашем организме этот лишний казеин «клеит» камни в почках, склеротирует сосуды, образует шишки на ногах. Повышенное содержание казеина в молоке любого животного (коровы, козы) является основной причиной его

вредности, особенно когда потребляется в большом количестве. Свежее, натуральное молоко можно употреблять лишь изредка.

Ввиду того, что рафинированная и «улучшенная» пища содержит мало воды (сахар, печенье, хлеб, мясо, шоколад, конфеты и т. д.), она сильно меняет давление в полости органов пищеварительной системы, «высасывая» воду из организма. Вот почему мы вынуждены пить, запивать такую пищу. Так начинается и замыкается порочный круг: потребление пищи, жажда, питье, смывание пищеварительных соков, нехватка питательных элементов, а в толстом кишечнике запор от плохо обработанной пищевой массы и гниение; опять питье воды для разбавления уже шлаков, поступивших в кровь из толстой кишки. В итоге мы жиреем и наливаемся водой, становясь бесформенными, «шароподобными» существами.

Считают, что соль обеспечивает организм натрием. Но это не так. Соль — это неорганическое вещество и весьма плохо усваивается организмом. Соленые изделия сразу же вызывают жажду. Организм старается уменьшить до нормы увеличенный уровень соли в организме и лишнее вывести вон. В среднем житель США потребляет соли в 20 раз (!) больше необходимого. В нашей стране примерно такая же картина. Соли много во всех изделиях: колбасах, сырах, солениях, хлебе и т. д.

Откажитесь от соли на неделю-другую, а затем попробуйте посолить, как это вы обычно делали. Вы сразу же обнаружите огромный контраст и поймете, что переели ее. Широко применяйте разнообразные специи: зелень, лук, чеснок и т. д. Помните, что соли достаточно в свежей зелени, растительных продуктах. Причем натрий и хлор там находятся в наиболее удобной для усвоения форме.

При использовании картофеля его обычно очищают от кожуры. Но оказывается, что кожура картофеля содержит больше витаминов группы В, клетчатки, железа и калия, чем оставшаяся часть. Для сохранения этих элементов срезайте кожуру тонким слоем, а лучше варите картошку в мундире.

Можно многое рассказывать о вреде рафинированных продуктов. Вот еще несколько примеров, а также таблица, подытоживающая этот раздел (табл. 5).

«Ешьте меньше шоколада».

К неожиданным результатам пришли французские медики, проводя исследования пациенток, которые жаловались

Таблица 5*

СИНДРОМЫ, СВЯЗАННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО С НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ
(По Haene L., 1979 г., с дополнениями)

Избыточное питание	
углеводами, рафинированными крахмалами и сахарами	белками
Патогенез	
Эпидемиологические и клинические данные	Клинические данные
Болезни, нарушения	
Заболевания сердечно-сосудистой системы: инфаркт миокарда, гипертония, атеросклероз, варикозное расширение вен, тромбооз	Заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертония, атеросклероз, тромбофлебит, эмболия, микроангиопатия
Заболевания желудочно-кишечного тракта: язвы, гастрит, энтерит, язвенный колит, геморрой	
Болезни, нарушения	
Аппендицит, холецистит, пиелонефрит, вызванные кишечной палочкой	
Желчнокаменная болезнь	
Почечнокаменная болезнь	
Диабет	Диабет
Гиперлипидемия	Гиперхолестеранемия
Токсикоз беременности	Токсикоз беременности
Эпилепсия, депрессия	
Рассеянный склероз	
Пародонтоз	
Профилактика	
Уменьшенное потребление легкоусваиваемых и рафинированных углеводов	Уменьшение потребления белка

* Данная таблица взята из книг А. М. Уголева.

на частые боли в сердце. Однако эти женщины были вынуждены признать, что без утренней чашечки сладкого какао или шоколадного пирожного весь последующий день становился для них сущей пыткой. И только очередная, пусть небольшая плитка шоколада возвращала им удовлетворение и душевное равновесие. Врачи утверждают, что в данном случае речь идет о своего рода «наркомании», которая, по их мнению, может принести здоровью человека больший вред, чем даже курение.

— Если хотите иметь крепкое здоровье, избегайте употребления кофе, — призывает биолог Р. Маккалеб из Колорадо. — Кофе лишен питательной ценности. Тонины, содержащиеся в этом напитке, затрудняют усвоение белков, уменьшают содержание в организме ценных микроэлементов, таких, как железо и кальций, а также витаминов группы В.

Эта информация относится и ко всем напиткам, в которых содержится кофе: кока-коле, пепси-коле.

По данным, опубликованным в журнале «Сайенс», пищевые жиры и нитраты являются мощными мутагенами. Нейтрализовать их отрицательное воздействие помогают витамины Е и С, которых много в зеленых частях растений.

«Незнакомы с кариесом».

Итальянские стоматологи, посетившие несколько монастырей в Тибете, установили, что у здешних обитателей практически отсутствует кариес зубов. Осмотр ста пятидесяти жителей монастырей дал удивительные результаты: у 70% из них, даже у стариков, не было ни одного больного зуба, у остальных кариес встречался крайне ограниченно. Причина этого явления заключается в режиме питания. Тибетские монахи не употребляют сахар и мясо. Их традиционная пища — ячменные лепешки, масло из молока яка, тибетский чай и вода. Летом в меню включаются репа, морковь, картофель и немного риса.

12. ПИЩЕВОЙ ЛЕЙКОЦИТОЗ. Поступление пищевых веществ в желудочно-кишечный тракт помимо питания следует рассматривать и как аллергическую и токсическую агрессию.

Для нейтрализации этих вредных влияний, кроме эпителиального слоя, разделяющего энтеральную (внутреннюю среду кишки) и внутренние среды организма, существует еще мощный лейкоцитарный слой (1 млн. лимфоцитов на 1 мм^3).

Суть пищевого лейкоцитоза сводится к тому, что когда пища прикасается к нёбу, в стенках кишок быстро сосредоточиваются лейкоциты для подавления возможного вредного влияния пищи. Такая мобилизация длится 1—1,5 часа и потом прекращается, но при многократном повторении днем (еда 3—4 раза) вызывает истощение организма и, кроме того, лейкоциты не выполняют другие свои защитные функции. Вот где кроется одна из первопричин слабости в противостоянии простудам и другим ОРЗ.

Но оказалось, что сырая растительная пища, наоборот, предотвращает пищевой лейкоцитоз. Это явление, раньше считавшееся нормальным — физиологичным, в настоящее время, наоборот, говорит о поголовном неправильном потреблении пищи.

Впервые на предотвращение пищевого лейкоцитоза с помощью сырой растительной пищи указал наш ученый-бактериолог Кушаков. В дальнейшем лабораторными исследованиями было выявлено, что пища с кислой pH, а также слабокислые напитки вызывают лейкоцитоз (вареная и другими способами обработанная пища, как правило, имеет кислую реакцию, это касается и кисломолочных продуктов); щелочная и нейтральная пища и напитки (это, как правило, свежая растительная пища, имеющая щелочную реакцию) не вызывает лейкоцитоза. Более того, пищевой лейкоцитоз можно предотвращать, если принимать сырую растительную пищу (салаты) в большом количестве перед приемом вареной. Именно так поступает Поль Брегг: «Я взял за правило первым делом съедать салат. Поскольку считаю, что мы должны приучить свой организм к восприятию только натуральной пищи. Большинство начинают трапезу с супа или бульона, а также сандвичей или хлеба. На мой взгляд, это совершенно неверно, поскольку именно сырая пища в начале трапезы стимулирует выделение пищеварительных соков, ведь сырые овощи более богаты натуральными стимуляторами. Это необходимо для правильного пищеварения. Поэтому я настаиваю на том, чтобы в начале каждого приема пищи вы съедали свежие овощи, и после нескольких лет такого питания вы почувствуете, что ваш организм не воспринимает иного начала еды».

Я присоединяюсь к рекомендациям великого натуропата и добавлю, что вы этим ликвидируете пищевой лейкоцитоз и создадите условия для индуцированного автолиза. Такой порядок приема пищи экономит ваши же силы, причем

немалые, которые идут на укрепление организма и увеличение продолжительности жизни.

13. НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ. Этот раздел я начну с очень интересной информации о пищевых продуктах и их связи с теми или иными заболеваниями.

Английский ученый Э. Нокс сопоставил смертность от различных причин (как правило, в возрасте 55—64 лет) в 20 различных странах — 17 европейских стран, Канада, США и Япония — с потреблением различных продуктов питания.

Сопоставлялось 58 пищевых продуктов со смертностью от 70 различных болезней.

В результате этих исследований им было установлено, что нет безусловно полезных или вредных продуктов, хотя обстоятельный анализ полученных взаимосвязей показал, что определенные группы продуктов питания связаны с конкретными группами болезней. Избыточное потребление всех видов мяса предполагает к смертности от рассеянного склероза, ишемической болезни сердца, самоубийства, рака толстой кишки, рака молочной железы и лейкемии. В этом отношении на мясо похожи рафинированный сахар, молоко, яйца и животное масло (сало, шпиг, жирные рулеты и так далее).

Потребление зерновых продуктов предрасполагает к смерти от эпилепсии, пептической язвы, цирроза печени, хронических нефритов, а также рака гортани, полости рта, пищевода и желудка, туберкулеза легких. На зерновые продукты в рассматриваемом плане похожи овощи, фрукты, бобовые, орехи и рыба.

Потребление вина приводит к смерти от цирроза печени, рака полости рта и гортани.

Потребление пива приводит к смерти от рассеянного склероза и рака прямой кишки.

Потребление твердых жиров вызывает сильную связь смертности от рака молочной железы, рака кроветворной системы, рака толстого кишечника и рассеянного склероза.

При изучении болезней пищеварительного тракта оказалось, что характер связей между потреблением продуктов и болезнями меняется от верхних отделов пищеварительного тракта к нижним. Заболевания верхней части пищеварительного тракта (до желудка включительно) связаны с потреблением низкокалорийных продуктов, главным образом ово-

щей, в то время как заболевания нижних отделов связаны с употреблением высококалорийных продуктов (в основном животного происхождения).*

Я позволю себе прокомментировать исследования Э. Нокса и сделать свои выводы.

Ну, с мясом вроде бы все ясно из предыдущих разделов. С зерновыми же разберемся более подробно.

Исследованию были подвергнуты страны, где зерновые продукты употребляются в форме хлеба и других мучных продуктов. О вреде муки, клейковины и дрожжей было сказано ранее. Добавлю, что без достаточного количества витаминов (особенно группы «В») хлебные продукты подвергаются не перевариванию, а брожению и бактериальному разложению с образованием алкоголя и других продуктов полураспада. Отсюда возникают язвы, цирроз печени, рак полости рта, гортани, пищевода и желудка, как от употребления вина. О частицах крахмала, попавших в русло, и о вреде «крахмальной крупы» на печени и почках также было сказано достаточно.

Перейдем теперь к овощам и фруктам — почему и они вызывают болезни? Почему тогда в заметке «Питание и характер» индийские врачи утверждают, что вегетарианство делает людей выносливыми к физическим и умственным нагрузкам и увеличивает продолжительность жизни? Где истина, кто прав? Правы обе стороны, а истина в том, что во всех европейских странах фрукты употребляются на десерт, то есть после еды. В Индии и других жарких странах фрукты и овощи употребляются как отдельный прием пищи. И вся загвоздка в несоблюдении маленького условия: фрукты и овощи перевариваются в тонком кишечнике, желудок они покидают очень быстро.

У европейцев получается такая картина: измельченные фрукты не могут пройти в тонкий кишечник, если в желудке уже находится хлеб или мясо или вообще какая-либо другая еда, которая сперва должна обработаться в желудке. Начинается разложение фруктов с образованием алкоголя, уксусной кислоты, двуокиси углерода — ведь желудок представляет для этого прекрасное место. (Вспомните, как мы делаем бражку: измельчаем фрукты, ягоды, засыпаем в сосуд и ставим в теплое темное место, где она начинает бродить).

---

* Этот статистический материал взят мной из книги Л. А. Гаврилова «Может ли человек жить дольше?».

В итоге от такого безобразного потребления два полноценных продукта превращаются в отраву, которая и вызывает вышеописанные болезни.

Овощные салаты также необходимо знать, как употреблять, с какими продуктами сочетаются овощи, а с какими нет.

Отсюда я делаю свой вывод: собранный материал Э. Нокса иллюстрирует собой не вредность продуктов питания, а безграмотное употребление их. Без знания правильного сочетания пищевых продуктов бессмысленно браться за оздоровление с помощью питания и толковать о полезности или вредности пищи.

Истоки разделения и лучшего сочетания пищевых продуктов уходят в седую древность. Вот что написано на эту тему в «Чжуд-ши»:

«Но если принимать несовместимые виды пищи,
*это все равно, что есть составленный яд.**
Плохо подходит рыба к молоку,
несовместимы молоко и плоды с деревьев.
Яйца и рыба не подходят друг к другу.
Гороховый суп с тростниковым сахаром и дар вредны.
Нельзя на горчичном масле жарить грибы.
Мешать курятину с кислым молоком.
Несовместимы равные части меда и масла растительного.
Нельзя есть кислое, запивая молоком,
есть новую пищу, пока прежняя не переварилась,
ибо они могут оказаться несовместимыми и начнут ссору.
Непривычная и не ко времени съеденная пища тоже яд».

А теперь поговорим, как пищу правильно сочетать, чтобы извлекать из нее максимум пользы.

---

* Что это действительно так, свидетельствует следующее. Когда крахмалы и сахара подвергаются брожению, они расщепляются на двуокись углерода, уксусную кислоту, спирт и воду — вещества, за исключением воды и углекислоты, непригодные для употребления, — это яды.
Когда белки загнивают, они расщепляются на сероводород, индол, скатол, фенол — сильнейшие яды. Эти яды должны быть обезврежены и затем с мочой выведены. Жиры от неправильного пищеварения становятся прогорклыми, в них образуются канцерогенные вещества.

ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В конце прошлого—начале нынешнего столетия в лаборатории И. П. Павлова были проведены интереснейшие опыты по изучению физиологии пищеварения. В результате этих опытов оказалось, что на каждый вид пищи (хлеб, мясо, молоко и т. д.) выделяются различные по количеству и качеству пищеварительные соки. Причем это отделение начинается уже с ротовой полости и следует далее по всему пищеварительному тракту (слюна, желудочный сок, поджелудочный сок, желчь, пищеварительные соки тонкой и толстой кишки, а также микрофлора). Обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе пищеварительного тракта и занимает также определенное, присущее только ему время. Например, фрукты перевариваются в тонкой кишке, а мясо 2—3 часа сначала обрабатывается в желудке, а затем в тонкой кишке. Оказалось, что даже на родственные виды пищи происходит разнообразное по многим параметрам отделение пищеварительных соков. Например, наиболее сильнодействующие пищеварительные соки выделяются на молоко в последний час пищеварения, а на мясо — в первый. Все это указывает на чрезвычайно тонкую технологию усвоения пищи, нарушение которой мгновенно наказывается.

Именно эти научные разработки школы Павлова в конце двадцатых годов нашего столетия с успехом были применены на практике американским врачом-натуропатом Гербертом Шелтоном. Около 100 тысяч в прошлом очень больных людей прошли через его школу «Здоровья», демонстрируя чудеса оздоровления. Ввиду важности вопроса, я излагаю в конспективной форме взгляды и опыт величайшего специалиста в области сочетания продуктов Г. Шелтона.

Классификация пищевых продуктов

Для того чтобы читатель мог правильно понять, как сочетаются между собой пищевые продукты, повторим еще раз их классификацию.

Некоторые продукты будут отнесены к белковым и крахмалистым, пусть это вас не смущает, ибо они действительно содержат одновременно много крахмала и белка.

Белки

Эта пища содержит относительно большой процент белков. Главные из них следующие: орехи (большинство); все хлебные злаки; фасоль, сухой горох, соевые бобы; яйца, грибы. Все мясные продукты, раки, рыба. Сыр, творог. Подсолнечные семечки, баклажаны, молоко (низкомолекулярный белок).

Углеводы

Сюда относятся крахмалы, сахара, сиропы и сладкие фрукты.

Крахмалы: все хлебные злаки; сушеные бобы (кроме соевых); сушеный горох; картофель всех видов, каштаны, арахис, кабачки, тыква.

Сахара и сиропы: желтый и белый сахар. Молочный сахар, различные варенья, повидла, сиропы и т. д. Мед.

Умеренно крахмалистые

Цветная капуста, свекла, морковь, брюква.

Сладкие фрукты

Финики, инжир, изюм, урюк, курага, виноград, чернослив, хурма, сушеные груши и яблоки (сладких сортов).

Жиры

Оливковое масло, подсолнечное, кукурузное и сливочное. Большинство орехов. Сало. Жирное мясо. Сливки, сметана.

Кислые фрукты

Большая часть кислот представлена кислыми фруктами. Главные из них следующие: апельсины, грейпфруты, гранаты, лимоны, кислый виноград, кислые сливы, яблоки кислые. Помидоры.

Полукислые фрукты

Свежий инжир, сладкая вишня, сладкие яблоки, груши, персики, абрикосы, черника, смородина, клубника.

Некрахмалистые и зеленые овощи

Под эту классификацию попадают все сезонные, независимо от цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.), овощи. Главные среди них следующие: латук, сельдерей, цикорий, одуванчик, капуста, листья репы, шпинат, щавель кислый, листья свеклы, лук, репа, баклажаны, огурцы, кольраби, петрушка, ревень, спаржа, чеснок, сладкий перец, редис.

Дыни

Кушаются дыни всех сортов.

А теперь рассмотрим одно за другим всевозможные пищевые сочетания и обсудим их одно за другим с точки зрения пищеварения. Подобная информация будет весьма полезна для думающего читателя.

Сочетание кислот с крахмалами

Кислоты вышеуказанных кислотосодержащих продуктов разрушают фермент птиалин, который расщепляет крахмал. Отсюда сочетание кислот и крахмалов неудобоваримое.

Отсюда правило: ЕШЬТЕ КИСЛОТЫ И КРАХМАЛЫ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.

Сочетание белков с крахмалами

Свободная соляная кислота в концентрации 0,003% достаточна для того, чтобы прекратить действие фермента, расщепляющего крахмал. Дальнейшее, даже незначительное повышение кислотности не только приостанавливает этот процесс, но и разрушает фермент.

Когда съедается хлеб, в желудке выделяется мало соляной кислоты. Сок, выделенный на хлеб, имеет почти нейтральную реакцию. Когда крахмал хлеба переварен, в желудке выделяется много соляной кислоты для того, чтобы переварить белок хлеба. Два процесса: переваривание крахмала и переваривание белка — происходят не одновременно. Наоборот, секреции очень тонко регулируются в отношении состава и момента начала выделения для удовлетворения разнообразных потребностей веществ сложного состава. Здесь лежит ответ тем, кто возражает против правильного сочетания пищи на том основании, что «сама природа ком-

бинирует» различные пищевые вещества в одной и той же пище. Между перевариванием пищевого продукта, каким бы ни был его состав, и перевариванием смеси различных продуктов существует большое различие. Для одного продукта, который представляет собой сочетание крахмала с белком, организм может легко приспособить свои соки (в отношении силы и времени выделения) к пищевым требованиям этого продукта. Но когда съедаются два вида пищи с различными, даже можно сказать противоположными пищеварительными потребностями, такое приспособление сока становится невозможным. Если хлеб и мясо съедаются вместе, то вместо почти нейтральной среды желудочного сока, выделенного в первые два часа пищеварения, будет неминуемо выделяться высококислотный сок, и переваривание крахмалов резко приостановится. С физиологической точки зрения никогда нельзя упускать из виду, что первые стадии пищеварения крахмалов и белков происходят в противоположной среде. Крахмал требует щелочной реакции и обрабатывается в ротовой полости и 12-перстной кишке. Белок требует кислой среды в желудке, а затем обрабатывается совершенно другими ферментами в 12-перстной кишке, нежели крахмал.

Отсюда правило: ЕШЬТЕ УГЛЕВОДЫ И БЕЛКИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.

Таким образом, каши, хлеб, картофель и другие крахмалы должны приниматься отдельно от мяса, рыбы, яиц, сыра, творога, орехов и другой белковой пищи.

Сочетание белка с белком

Два белка различного характера и состава в сочетании с другими пищеварительными факторами требуют различных изменений пищеварительной секреции и различного времени выделения для своего эффективного усвоения. Например, наиболее сильнодействующий сок выделяется на молоко в последний час пищеварения, а на мясо — в первый. Если пищеварительный процесс не будет должным образом видоизменяться, то белковая пища не будет полноценно переварена. Этого невозможно добиться, когда съедаются два различных белка за один прием. Поэтому такие сочетания, как мясо и яйца, мясо и орехи, мясо и сыр, яйца и молоко, яйца и орехи, сыр и орехи и т. п. не должны приниматься.

Отсюда правило: ЕЩЬТЕ ОДНУ КОНЦЕНТРИРОВАННУЮ БЕЛКОВУЮ ПИЩУ ЗА ОДИН ПРИЕМ.

Сочетание кислот с белком

Активная работа по расщеплению сложных веществ на более простые, происходящая в желудке и составляющая первую стадию пищеварения белков, совершается под действием фермента пепсина. Пепсин действует только в кислой среде, в щелочной его действие прекращается. Желудочный сок меняет свой состав от почти нейтрального до сильно кислотного в зависимости от пищи, которая поступает в него. Когда съедаются белки, желудочный сок кислый, так как он должен предоставить благоприятную среду для переваривания пепсина и индуцированного автолиза.

Из-за того, что пепсин активен в кислой среде, делают ошибку, считая, что, принимая кислоты с белками, тем самым помогут перевариванию белка. Фактически наоборот, эти кислоты задерживают выделение желудочного сока. Лекарства и фруктовые кислоты расстраивают желудочный сок, разрушая пепсин и сокращая его секрецию. Желудочный сок не выделяется в присутствии кислоты во рту и желудке. И. П. Павлов наглядно показал неблагоприятное влияние на пищеварение кислот как фруктовых, так и кислот конечного продукта ферментизации (сквашенного молока). Фруктовые кислоты задерживают выделение желудочного сока, мешают перевариванию белка и производят в результате гниение.

Нормальный желудок выделяет все кислоты, которые требуются для переваривания белка с определенной концентрацией пепсина. Больной желудок может выделить слишком много кислоты (повышенная кислотность) или недостаточное количество кислоты (пониженная кислотность). В любом случае потребление кислот с белками не помогает пищеварению. Не поливайте мясо ни уксусом, ни гранатовым соком и так далее.

Сочетание жиров с белками

Жиры оказывают замедляющее влияние на секрецию желудочного сока, присутствие в желудке масел задерживает секрецию желудочного сока, выделяемого на последующий прием пищи, в других условиях легкоусвояемой.

Присутствие жира в пище снижает количество вызывающей аппетит секреции, которая выделяется в желудке, уменьшает количество химической секреции и активность желудочных желез, снижает количество пепсина и соляной кислоты в желудочном соке и может уменьшить почти в два раза желудочный тонус. Такое замедляющее действие может продолжаться два и более часов. Другими словами, такие продукты, как сливки, сливочное масло, растительные масла, жирное мясо, сметана и так далее, нельзя употреблять в один прием с орехами, сыром, яйцами, мясом. В связи с этим надо заметить, что те пищевые продукты, которые обычно содержат внутренний жир (орехи, сыр, молоко), требуют более продолжительного времени на переваривание, чем белковые продукты, не содержащие его.

Отсюда правило: ЕШЬТЕ ЖИРЫ И БЕЛКИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.

Хорошо известно, что обилие зеленых овощей противодействует замедляющему действию жиров. Поэтому, если вы употребляете жир с белками, можно устранить его тормозящее действие на переваривание белков путем употребления с ними большого количества зеленых овощей.

Сочетание сахара с белками

Все сахара — промышленные, сиропы, сладкие фрукты, мед и тому подобное — оказывают тормозящее влияние на секрецию желудочного сока и моторику желудка. Это происходит оттого, что они перевариваются в кишечнике. Если их есть отдельно, они долго не задерживаются в желудке и быстро переходят в кишечник. С другими продуктами (белками, крахмалами) они надолго задерживаются в желудке, пока не переварится другая пища, подвергаясь бактериальному разложению.

Отсюда правило: ЕШЬТЕ САХАРА И БЕЛКИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.

Сочетание сахара с крахмалами

Переваривание крахмала обычно начинается во рту и продолжается при определенных условиях некоторое время в желудке. Сахара не подвергаются перевариванию во рту и в желудке, а только в тонком кишечнике. Когда сахара потребляются с другой пищей, они на некоторое время задерживаются в желудке, ожидая, пока переварится другая

пища, поэтому они имеют тенденцию очень быстро бродить в условиях тепла и влаги, имеющихся в желудке. Такой тип питания гарантирует кислую ферментизацию брожения.

Желе, повидла, варенье, фрукты, конфеты, сахар, мед, патока, сиропы и так далее, добавляемые в пирожки, хлеб, печенье, каши, картофель и тому подобное, вызывают брожение. Регулярность, с которой миллионы людей едят на завтрак кашу с сахаром и страдают повышенной кислотностью (изжога, отрыжки и другие доказательства несварения), была бы смешной, если бы не такой трагичной. Сладкие фрукты с крахмалами также приводят к брожению. Хлеб, содержащий изюм, финики и так далее, такой популярный среди сторонников «здоровой пищи», является диетической гадостью. Многие считают, что если вместо сахара употреблять мед, можно избежать брожения, но это не тот случай. Мед с горячими пирожками, сироп, варенье с хлебом, блинами и тому подобное гарантируют брожение. Есть причины полагать, что присутствие сахара с крахмалами нарушает переваривание крахмала. Когда сахар кладется в рот, происходит обильное выделение слюны, но она не содержит птиалина (фермента, расщепляющего крахмал в ротовой полости), так как птиалин не действует на сахар. Если крахмал комбинируется с сахаром, медом, вареньем, это будет препятствовать адаптации слюны для переваривания крахмала. Отдаленные последствия этого могут вызвать неотделение птиалина на крахмал и нарушить переваривание его. В итоге получится, что продукты, которые являются здоровыми сами по себе, часто оказываются вредными, когда их соединяют с несочетающимися с ними другими продуктами. Например, хлеб и масло, съеденные вместе, не вызывают неприятностей, но если добавить мед, сахар, варенье — может последовать болезнь, потому что сахар будет усваиваться первым, а превращение крахмала в сахар будет замедляться. Смесь сахара с крахмалами вызывает брожение и весь последующий вред.

Отсюда правило: ЕШЬТЕ КРАХМАЛЫ И САХАРА В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.

Питание дынями

Многие люди жалуются, что дыни им вредят, что у них аллергия на дыни.

Дыни настолько здоровая и так легко перевариваемая пища, что наиболее слабое пищеварение может легко справиться с ней.

Но почему тогда потребление дынь вызывает серьезные страдания? Дыни не подвергаются перевариванию в желудке, они перевариваются в кишечнике. Съеденные надлежащим образом, они остаются в желудке несколько минут, затем переходят в кишечник. Но если употреблять их с другой пищей, которая продолжительное время обрабатывается в желудке, то они задерживаются в желудке. Поскольку они измельчены и находятся в теплом месте, то быстро разлагаются с образованием большого количества газов и других вредных веществ, вызывая серьезное расстройство пищеварения.

Отсюда правило: КУШАЙТЕ ДЫНЮ ОТДЕЛЬНО ОТ ДРУГОЙ ПИЩИ.

Дыни должны съедаться отдельно от другой пищи. При этом вся еда должна состоять из дыни. Г. Шелтон пробовал питаться дынями вместе со сладкими фруктами, и оказалось, что нет причин, почему бы их не есть вместе, если будет желание.

Принимайте молоко в отдельности

В природе существует правило, что звереныш любого вида животного принимает молоко отдельно. В ранние периоды жизни молодые млекопитающие не употребляют другой пищи, кроме молока. Затем наступает время, когда они едят молоко и другую пищу, но они принимают ее в отдельности от молока. Наконец, наступает время, когда они отлучаются от молока, после чего уже никогда не принимают его. Молоко – это ПИЩА ДЕТЕНЫШЕЙ. В нем нет потребности после окончания нормального периода вскармливания. Мы же всю жизнь остаемся сосунками! Благодаря присутствию в молоке белка и жира оно плохо сочетается с другой пищей, кроме кислых фруктов. Первое, что происходит с молоком, когда оно попадает в желудок, оно свертывается, образуя творог. Свернувшееся молоко обволакивает частицы другой пищи в желудке и изолирует их от действия желудочного сока. Это препятствует перевариванию этих частиц до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко.

Отсюда правило: ПРИНИМАЙТЕ МОЛОКО В ОТДЕЛЬНОСТИ.

При кормлении детей молоком можно давать им свежевыжатые фруктовые соки, разбавленные водой, а через полчаса давать молоко. Фрукты должны быть кислыми.

Десерты

Десерты съедаются в конце еды, обычно после того, как человек насытился. К ним относятся пирожные, пирожки, мороженое, сладкие фрукты и так далее. Они очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, не несут полезной нагрузки и поэтому нежелательны.

Отсюда правило: ИЗБЕГАЙТЕ ДЕСЕРТОВ.

Если вы должны съесть кусок пирога, ешьте его с большим количеством салата из сырых овощей и ничего кроме, а затем пропустите еду.

Охлажденные десерты, такие как мороженое, охлажденная минеральная вода и т. д., создают другое препятствие для пищеварительного процесса — этим препятствием является холод. Мы уже ранее говорили о вреде холода для пищеварения — пищевые ферменты активны при температуре 37 °С. Поэтому холодная пища сначала нагревается, а затем переваривается. При этом охлаждаются прилегающие к желудку органы, что ухудшает их кровоснабжение, вызывая холодовый спазм.

Естественно, Э. Гокс в такие тонкости не вникал, и у него вышло то, что лежит на поверхности — виноваты продукты. Теперь же нам известно — виноваты мы сами в своем дремучем невежестве, создавая гниющую свалку из продуктов внутри самих себя.

Переход на правильное питание здоровых и больных, слабых и сильных, старых и молодых показал немедленное улучшение здоровья в РЕЗУЛЬТАТЕ ОБЛЕГЧЕНИЯ РАБОТЫ, выполняемой пищеварительными органами.

Таким образом обеспечивается лучшее пищеварение, питание и меньшее отравление.

Как следует потреблять белок

С белковыми продуктами всех видов лучше всего сочетаются некрахмалистые продукты всех видов и сочные овощи: шпинат, ботва свеклы, капуста, ботва репы, свежие зеленые бобы, все виды свежих кабачков, лук, сельдерей и другие некрахмалистые овощи.

Следующие овощи дают плохое сочетание с белками: свекла, репа, тыква, морковь, кольраби, брюква, бобы, горох, картофель, а также всевозможные крупы. Бобы и горох представляют собой сочетание белка с крахмалами и их лучше кушать как крахмал или как белок в сочетании с зелеными овощами без других белков и без других крахмалов.

Нижеприведенное меню, в качестве примера, содержит правильное сочетание белковой пищи. Белковую пищу лучше всего есть на ужин без кислот и растительного масла, а также масляных подливок. Есть индивидуально в смысле количества.

Овощной салат
Отварное мясо

Овощной салат
Мясные котлеты

Овощной салат
Творог

Овощной салат
Орехи

Овощной салат
Яичница, отварные яйца

Овощной салат
Вареные горох или фасоль

Овощной салат,
зеленый кабачок
Шашлык, бефстроганов

Овощной салат
ботва репы или шпинат
Тушеные курятина или кролик

Из вышеприведенного видно, что БОЛЬШОЙ салат должен сопровождать прием любой белковой, а также крахмалистой пищи. Доктор Шелтон подчеркивает важность салата для любой диеты. Поэтому я приведу его рекомендации по приготовлению такого салата.

«Салат должен состоять из комбинаций простых овощей без всяких подливок или соусов. Нет необходимости очень мелко резать и так далее ингредиенты салата.

Ниже приводятся примерные составляющие салата. Они могут служить для вас основой в изобретении собственных салатов:

1/2 головки салата (латук), сельдерей, капуста;
1/2 головки латука, сельдерей, помидоры;
1/2 головки латука, капуста, перец (сладкий);
1/2 головки латука, французский эндивий и помидор;
капуста, огурцы, редиска.

Для красоты можно добавить веточку петрушки, красный (сладкий) перец и так далее. Соль не нужна, так как в салате достаточно разных органических солей. Салаты дол-

жны быть простыми, нет необходимости в большом количестве ингредиентов».

В условиях средней полосы России в качестве основы салата подходит капуста, а остальное в зависимости от сезона: редис, сельдерей, пастернак, огурцы, помидоры, сладкий перец, петрушка, одуванчики и так далее.

Как потреблять крахмал

Натуропаты советуют потреблять один крахмал (один вид каши, без хлеба) не только потому, что существует противоречие этих продуктов, а и потому, что потребление двух или более крахмалов (например: каши, хлеба и картошки в один прием) практически обязательно приводит к перееданию этих веществ. Считается самым лучшим (это относится особенно к кормлению больного) ограничить потребление крахмала одним видом на прием.

Переваривание крахмалов начинается во рту, поэтому тщательно жуйте, чтобы не глотать, а «пить» крахмалистую пищу. Слюнное пищеварение будет длительно продолжаться в желудке, если крахмалы правильно съедать. Рекомендуется крахмалистую пищу съедать в дневное время. Крахмалистая пища должна быть сухой, каши круто сваренные. Салаты с крахмалом можно употреблять, как было указано, а лучше салат подобрать из слабокрахмалистых овощей: морковь, свекла и так далее. Примерно такой салат: 40% капусты, 30% моркови, 20% сырой или отварной свеклы, а затем укропа, петрушки и так далее. Ферменты и витамины, содержащиеся в слабокрахмалистых овощах, помогут хорошо переварить крахмал. Съедается индивидуальное для каждого количество.

Овощной салат,
свекла,
картофель в любом виде

Овощной салат,
морковь,
отварной рис с маслом

Овощной салат,
морковь,
печеная тыква

Овощной салат,
любая круто сваренная каша

Овощной салат,
тушеная морковь,
лук, свекла
Сухари

Овощной салат,
тушеная свекла
Хлеб цельный с маслом

Как потреблять фрукты

Вместе с орехами (которые с ботанической точки зрения также относятся к фруктам) и зелеными овощами, корнеплодами фрукты представляют собой идеальную пищу для человека.

Питание фруктами доставляет нам много удовольствия. Но фрукты надо есть отдельно от других продуктов. Причины, по которым их надо так есть, были указаны выше.

Фрукты нельзя есть и между приемами пищи, так как это значит вводить их в желудок или тонкий кишечник в то время, когда там идет переваривание предыдущих продуктов — в результате нарушается пищеварение. Поэтому их лучше потреблять в отдельный прием пищи. Можно есть их перед едой за 20—30 минут: за это время они успеют пройти в тонкий кишечник и перевариться.

При кормлении больных фруктами Г. Шелтон пришел к выводу, что лучше давать сладкие и очень кислые фрукты в разное время. Сахар, мед и другие сладости особенно нежелательны с грейпфрутом.

Следующее меню содержит правильные фруктовые сочетания и рекомендуется как фруктовая еда на завтрак. Не добавляйте сахар к фруктам. В пищу можно использовать сезонные фрукты. Есть в количестве индивидуальном для каждого:

Вишни, абрикосы.
Вишни, абрикосы, сливы.
Персики, абрикосы.
Яблоки, виноград, стакан простокваши.

Весной и летом вкусный салат можно приготовить из сезонных фруктов: слив, абрикосов, вишен, черешни, салата-латука, сельдерея.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Опираясь на физиологию пищеварения, мы можем наиболее рационально распределить прием разнохарактерной пищи в течение дня.

Утром, когда организм отдохнул во время сна, мы особо не нуждаемся в притоке энергии. К тому же мы знаем, что пища вызывает в организме реакции специфического динамического действия пищи и отдает свою энергию не сразу, а спустя значительное время. Отсюда утром должна по-

требляться легкоусваиваемая пища с минимумом реакций СДДП. Наиболее подходящей пищей являются фрукты и свежевыжатые овощные и фруктовые соки.

Крахмалистую пищу желательно употреблять на обед в связи с тем, что она на свое переваривание и усвоение требует значительно больше энергии, чем фрукты. Процесс пищеварения затягивается на 3—4 часа. К тому же крахмалистая пища дает нам основную энергию, которую мы будем использовать в течение второй половины дня. Фрукты же, богатые легкоусваиваемыми сахарами, очень быстро отдают нам энергию и хороши именно для утра.

Белковую пищу желательно употреблять вечером, потому что она переваривается дольше 4 часов и нужна нам для возмещения структур, которые распались за день и их надо восстановить. Процесс переваривания белков вызывает наибольшие сдвиги СДДП и, естественно, должен происходить в спокойной обстановке — наилучшее время 6—8 часов вечера. Тем более, что в это время сами процессы в организме переходят от распада энергетических и пластических структур к их синтезу.

Просто, физиологично и логично.

Очень интересно сравнить современные рекомендации натуропатов с наидревнейшими рекомендациями индийских врачевателей. В Аюрведе * питание на протяжении дня согласовано с ритмами природы. Древними мудрецами было подмечено, что в течение суток последовательно сменяются три периода, по 4 часа каждый. Первый период — покой (по-индусски «Кафа»), второй — энергетической активности («Питта»), и третий период — двигательной активности («Вата»). Эти периоды в первую очередь связаны с солнечной активностью. Период «Кафа» (начинается с восхода солнца) от 6 до 10 часов. Как правило, утро спокойное. На физиологическом уровне организма это сказывается покоем и тяжестью тела. Период «Питта» длится от 10 до 14 часов и характеризуется высоким положением солнца. В это время мы особенно голодны и в нас наиболее силен (по аналогии с солнцем) «огонь пищеварения». Период «Вата» длится с 14 до 18 часов. Солнце раскалило землю, нагрело воздух. От этого начинается движение воздушных масс, поднимается ветер и все приходит в движение — колышутся деревья, трава, вода и так далее. На физиологическом уровне это

---

* Аюрведа — древнейшая наука, изучающая жизнь.

период двигательной активности, наивысшей работоспособности. Далее идет повторение: с 18—22 «Кафа»; с 22 до 2 ночи «Питта»; с 2 до 6 утра «Вата». Именно в этом ритме живет весь мир животных и растений. Причем такая активность наблюдается как у дневных, так и у ночных животных.

Исходя из этих предпосылок, Аюрведа дает следующие рекомендации относительно питания в течение дня:

1. Вставайте в период «Вата» (двигательной активности) чуть раньше 6 утра (время местное). Вы будете весь день активны. Если вставать в период «Кафа» (покоя) — будете весь день инертны.

Встав, выпейте стакан теплой воды. «Вата» усиливает работу нашего кишечника и способствует эвакуации содержимого толстого кишечника.

2. Когда появится легкий голод — фруктовый завтрак.

3. В период «Питты» (особенно с 12 до 14), когда пищеварительный «огонь» наиболее силен, скушайте самую большую по объему еду. По всей логике вещей — это должна быть крахмалистая пища с овощами, дающая максимальное количество энергии. Затем тихонько посидите, желательно на пятках и подышите через правую ноздрю — это еще больше увеличит ваш «пищеварительный огонь», а далее 5—10 минут надо пройтись.

4. В период окончания «Вата»—начала «Кафа» (18—20 часов) легкий ужин — перед заходом солнца. Солнце снижается, и огонь пищеварения уменьшается. В этот период рекомендуется съесть немного белковой пищи, чтобы пополнить израсходованные структуры тела, и побольше овощей, чтобы все усвоилось. Вести себя после ужина так же, как и после обеда.

Как видно из предыдущего, и современные разработки, и предписания древних мудрецов совпадают почти во всем, хотя и те, и другие шли совершенно разными путями.

Схожую рекомендацию, как питаться в течение дня, дает Поль Брегг и наш практик-натуропат Сурен Авакович Аракелян.

ПЕРВЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ. Должен быть при ощущении сильного голода, обязательно после физических упражнений — бега, быстрой ходьбы, работы по дому и т. д. Вспомните крылатое выражение Поля Брегга: «Завтрак надо заработать». Пища должна состоять из фруктов или сухофруктов — по сезону. Можно насыщаться натуральным медом, естественно, отдельно от других продуктов.

ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ. Должен быть при ощущении сильного голода и состоять из овощей с добавлением растительного масла или без него. Употреблять не более 100 г масляничных семян подсолнуха, конопли, кунжута и прочих орехов.

ТРЕТИЙ ПРИЕМ ПИЩИ. Если в этом будет надобность, должен состоять из фруктов по сезону или сухофруктов. При отсутствии их можно выпить свежевыжатый сок из овощей или настой из трав.

Суточное количество пищи должно составлять примерно 1500 г.

Растительные каши необходимо кушать или утром, или вечером не позже 19 часов.

Даже в «Библии» этому вопросу уделено особое внимание. В книге «Исход», г. 16 в 12 пункте сказано: «...вечером будете есть мясо, а поутру насытитесь хлебом».

Итак, как древние, так и современные специалисты в вопросах питания склонны к тому, что утром надо употреблять легкую пищу, в обед — крахмалистую и наиболее большого объема, а вечером — немного белковой с овощами. Конечно, могут быть разнообразные варианты, в зависимости от традиций и привычек, но это проверенный вариант.

Очень важен вопрос: какая же пропорция должна соблюдаться между кислотной и щелочной пищей в течение дня? Не разобравшись в нем, эффект от питания будет весьма мал.

Ни для кого не секрет, что органы тела получают питание от крови. Кровяной поток в зависимости от пищи может меняться в кислую и щелочную сторону. Кислотная пропорция крови несет в себе энергетические вещества и возмещает расходы. Щелочная — обеспечивает построение нашего организма, создание костей, нервов, мышц, поддерживает физическое и умственное здоровье, иммунизирует организм.

Большинство натуропатов называют следующую пропорцию: 50—60% щелочная и 50—40% кислотная пища.

Например, Поль Брегг считает следующую пропорцию пищи идеальной: 1/5 часть ежедневного приема пищи должна быть белковой (растительного и животного происхождения); 1/5 — из крахмалистой пищи (необдирные злаки и крупы, а также натуральные соки и сахара — мед, сухофрукты), а также нерафинированные масла; 3/5 пищи должны составлять фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные. В процентном отношении такая диета выглядит так: 60% — фрукты и овощи; 20% — белковая пища; 7% —

крахмалистые продукты; 7% — натуральные сахара и 6% — масла.

Индийские йоги определяют качество крови по цвету, извлекая ее из желудка в чистой форме посредством специального метода «Дхоути». Имеются различия в цвете между чистой кровью и нечистой. По их мнению, наичистейшая кровь «Саттвик» должна быть на 60—70% щелочной — такая кровь преобладает у людей, имеющих хорошее здоровье (косвенно на это указывает чистый розовый язык и яркая розовая конъюнктива глаза). Если щелочная пропорция понизится до 50—60%, то такая кровь будет называться «Раджасик», то есть кровь худшего качества. Такая кровь доминирует у людей, восприимчивых ко всяким болезням или постоянно страдающих недомоганиями. Чрезмерно кислотная кровь йогами называется «Тамасик» — наихудшая по качеству. Такая кровь течет в телах хронически больных людей.

Поэтому йоги также придерживаются щелочеобразующей диеты и тех пропорций, которые указаны выше.

Несколько своеобразный подход к ежедневной пропорции пищи у МАКРОБИОТОВ — дальневосточных народов. Слово «макробиотика» означает «искусство долгой жизни».

Я приведу стандартный режим макробиотического питания, который рекомендует специалист в этой области Мичио Куши.

1. Каждый прием пищи не менее чем на 50% должен состоять из злаков в зернах, приготовленных на разный манер. Злаки: полноценный рис, пшеница, полноценный хлеб, крупы.

Из предыдущего нам известно, что потребление углеводов вызывает сдвиги КЩР в щелочную сторону, а вот очищенные крупы, полированный рис, мука — в кислую. Отсюда становится ясно, что макробиоты сразу же стараются соблюдать правильную пропорцию пищи по самому главному параметру, но другими средствами.

2. Каждый день ешьте 5% супа мисо или супа тамари (1—2 маленькие чашки). Вкус их должен быть очень легким. Пользуйтесь несколькими видами овощей, морской травой, злаками и стручковыми. Чаще варьируйте.

МИСО — засоленная растительная паста на базе сои, богатая усваиваемыми протеинами, ферментами, способствующими пищеварению, витамином B_{12} и так далее. Мисо получается в результате длительного брожения (2—3 года).

ТАМАРИ — перебродивший и посоленный соус на базе сои и пшеницы, используется в небольшом количестве при приправах к супу и овощам.

То есть это овощные супы с двумя вышеуказанными приправами.

3. Около 20—30% каждого приема пищи должны составлять овощи: 2/3 — сваренные различными способами, обжаренные, запеченные в духовке и 1/3 — съедаться сырыми в салатах из обработанных варкой или тушением овощей.

При этом обработка огнем минимальна, овощи после нее, наоборот, зеленее становятся.

4. 10—15% каждодневной еды состоят из бобовых и морской капусты. Отдавайте предпочтение гороху, чечевице. Умеренно приправляйте их тамари или морской солью.

Морская капуста — уникальный продукт, в котором содержатся почти все микроэлементы. Она одна способствует пополнению запаса редковстречающихся микроэлементов.

5. Один или два раза в неделю можно есть рыбу в небольших количествах, белую мякоть. Можно также брать на десерт фрукты, один или два раза в неделю, сырые, сухие, вареные — всегда в небольшом количестве. Четверть или ломтик свежих фруктов за раз.

Этот пункт указывает на очень осторожное потребление белковой пищи животного происхождения. Складывается впечатление, что они давным-давно знали о реакциях СДДП.

Такое малое количество фруктов и так редко употребляемых ничего плохого не принесут.

Соусы мисо и тамари — интересные пищевые добавки. Они богаты витаминами и ферментами, что позволяет успешно переваривать и усваивать зерновые продукты. Вспомните, что на получение 1000 калорий из пищи должно израсходоваться столько-то витамина B_1, B_2 и так далее. Поэтому они интуитивно и подобрали эти два продукта, богатые ими.

Неясным из всех рекомендаций макробиотов остается пункт 3. Почему овощам уделяется в два раза меньше внимания, чем в натуропатической и йоговской кухне?

Во-первых, японцы, которые в основном и придерживаются макробиотических принципов, живут на берегу моря. Потребляя продукты моря — морскую капусту и другие про-

дукты, они прекрасно снабжают себя микроэлементным составом. Поэтому нет надобности в таком большом потреблении овощных салатов. Во-вторых, была подмечена очень тонкая вещь — есть продукты, как бы «сжимающие» и «расширяющие» нас. Вспомните из раздела «Микроэлементы» о калии и натрии. Калий находится внутри клеток, а натрий во внеклеточной жидкости — оба щелочные элементы. Но при приеме пищи, богатой калием (а это в основном фрукты и многие овощи), усиливаются внутриклеточные процессы и выводится жидкость из организма. На уровне клеток это отражается сжиманием клеточных мембран, что ухудшает их функции. При пище, богатой натрием (это в основном крупы, морковь, корень одуванчика), происходит задержка воды в организме. На клеточном уровне происходит набухание мембран, что опять-таки ухудшает функционирование клеток. Сдвиг как в ту, так и в другую сторону угнетает жизненные процессы и поэтому нежелателен. Нужна «золотая середина», и оказывается, что пропорция макробиотов отвечает этому условию. Если это условие не соблюдается, происходит незаметное разрушение организма, особенно страдают зубы. Так, у несведущих сыроедов весьма быстро расшатываются зубы. О правильном соблюдении этого условия мы поговорим в следующей части.

А теперь давайте более конкретно разберемся, сколько пищи съедать за один прием. Г. Шелтон советует кушать в соответствии с индивидуальными потребностями, другие — вставать из-за стола с чувством легкого голода. Вот интересная пословица на этот счет, рассказанная мне писателем В. Г. Черкасовым: «Если встал из-за стола с чувством легкого голода — наелся. Если чувствуешь, что наелся за столом — значит переел. Если чувствуешь, что объелся за столом — значит отравился».

Интересные рекомендации на этот счет у йогов.

1. Чистая, сладкая и неострая пища, которая вкусна и приятна, должна наполнять половину желудка — это известно как умеренное питание (Митахара).

2. Половина желудка должна быть наполнена пищей, четверть — водой. Другая четверть остается свободной для движения, образования газов.*

---

* Этот отрывок взят мной из книги Бориса Сахарова «Великая Тайна». А он в свою очередь цитирует старинный йоговский источник «Гхеранда Самхита».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕВАРИВАНИЮ И УСВОЕНИЮ ПИЩИ

Теперь, зная «технологию» переваривания и усвоения того или иного продукта, нам остается следовать ей. Эти рекомендации дополняют предыдущие и позволяют нам еще больше укрепить здоровье.

1. Принимайте пищу, богатую биоплазмой, и только органическую.

Такая пища обладает наибольшим энергетическим потенциалом. Все структуры в ней не искажены. Аминокислоты, витамины, сахара, энзимы, минеральные вещества находятся в самом активном состоянии. В такой пище возможен индуцированный автолиз, позволяющий экономить около 50% пищеварительной энергии. Больше свежей растительной пищи, тепловую и другие обработки сведите к минимуму.

2. Старайтесь принимать цельную пищу.

В цельной пище (продуктах питания) находятся все необходимые элементы как для усвоения, так и выведения ее. Ваши материальные ресурсы тела не будут растрачиваться. Чем меньше рафинированной пищи, тем лучше здоровье и длиннее жизнь.

3. В качестве основного «топлива» используйте углеводистую пищу.

Помните о реакциях СДДП. Углеводистая пища повышает их на 10—20, а белковая — до 40%. При правильном питании нам хватает растительного белка, излишек белка подрывает наши силы.

4. Первым блюдом принимайте салат.

Это позволит ликвидировать пищевой лейкоцитоз, постоянно пополнять щелочной резерв организма, а также поддерживать необходимую количественную и качественную концентрацию минеральных элементов в теле, подготавливать обстановку для полноценного переваривания вареной пищи. Вареная пища снабжается витаминами и ферментами, уничтоженными при тепловой обработке. Помните, вы усваиваете столько пищи, на сколько хватает витаминов и ферментов. Без этого пища превращается в «полуфабрикат» и отравляет вас.

5. Правильно сочетайте пищевые продукты.

Это позволит вам полноценно переваривать и усваивать пищу, получать максимум пользы. Неправильное сочетание пищи подрывает ваши силы, портит весь желудочно-кишеч-

ный тракт. Уважайте «технологию» переваривания продуктов, не требуйте от пищеварительной системы невозможного.

6. Правильно употребляйте пищу в течение дня.

Это позволит вам всегда быть в «форме», в любое время суток проявлять высокую умственную и физическую работоспособность.

7. Соблюдайте пропорцию кислотной и щелочной пищи.

Это позволит вам всегда держаться на «гребне» здоровья, а не скатываться в ту или иную сторону.

ПЕРЕХОД НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Любой резкий переход к непривычной пище отражается на самочувствии человека. Ведь теперь нам известно, что организм на новые, необычные продукты питания (проросшее зерно, сырые овощи, фрукты и т. д.) должен поставлять и специфичные ферменты, которых почти нет. В желудочно-кишечном тракте должна развиться другая микрофлора. Перестраивается кишечная, гормональная система, меняются вкусовые привычки и потребность в пище. Должна произойти перестройка всего организма, что отражается не только на его физиологии, но и на психике человека. Естественно, этот процесс растянут во времени. К тому же многие системы имеют большую инертность, поэтому надо знать и уважать физиологические механизмы, лежащие в основе этих процессов.

Например, многие из первых переселенцев в Америку из Испании умерли, не приспособившись к новой пище. Это особенно хорошо было показано в фильме «Христофор Колумб».

К тому же вы должны знать, что при переходе на правильное питание с нашего обычного — извращенного — наблюдается целый ряд перестроек в органах и системах, которые могут проявляться в виде болезненных кризисов. Знайте об этом и не пугайтесь. Кризисы лишь указывают, что вы на правильном пути, после таких кризисов вы поднимаетесь на новый уровень здоровья.

Как показала практика, ферментные системы желудочно-кишечного тракта на новую пищу перестраиваются за 3—12 месяцев. То же самое происходит и с микрофлорой кишечника. Кишечная гормональная система обладает большой инертностью, ей для перестройки необходимы 1—2 года. Изменение вкусовых привычек, поведения и психики человека требует еще более

продолжительного времени — 2—3 года. Примерно за три года все эти механизмы входят в нужную силу и прекрасно работают.

Критерии нормальной работы желудочно-кишечного тракта следующие:

1) при приеме свекольного сока моча не окрашивается в свекольный цвет. Это указывает на нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта;

2) стул становится легким и бывает 2—3 раза в день. Это указывает на нормальную моторику желудочно-кишечного тракта;

3) консистенция фекалиев в виде полумягкой «колбаски», без запаха и без включения непереваренных кусочков овощей, фруктов и т. д. Это указывает на нормальное всасывание воды в толстом кишечнике. А отсутствие запаха и кусочков овощей свидетельствует о развитии полноценной, правильной микрофлоры;

4) медленно изменяются пищевые привычки и потребности. Через 1—3 года вы перестанете потреблять «нормальную» пищу, ибо почувствуете на себе, как она отрицательно влияет на весь организм.

Ступени перехода на новый вид пищи следующие:

во-первых, необходимо поменять последовательность приема пищевых продуктов: жидкости до еды, фруктов до еды, первое блюдо — салат, второе блюдо — либо углеводистое, либо белковое, но только одно;

во-вторых, исключаются все вредные продукты, рафинированные и стимуляторы типа кофе, чая, колбасы, торты и т. д.;

в-третьих, начинайте менять пропорцию сырой и вареной пищи в пользу сырой. Потихоньку приучайте свой организм к сырой пище. Начинайте пить по 100—200 г свежевыжатых овощных и фруктовых соков. Овощи вначале тушите, а затем все менее и менее подвергайте тепловой обработке и в конце концов старайтесь употреблять в сыром виде. Чередуйте: раз тушеные, раз сырые;

в-четвертых, понемногу (20—50 г) начинайте включать в свой рацион сырые растительные блюда: проросшую пшеницу, размоченные крупы, дикорастущие съедобные плоды и травы. Каши больше замачивайте, чем варите.

Точно так же поступайте и в остальном: замена завтрака на прием фруктов; обед из первых блюд, хлеба, мяса заменяйте на стакан свежевыжатого сока, сырые или слабо

тушеные овощи и каши; ужин из первых и вторых блюд, чаепития на салат и орехи.

Согласно сезону можно устраивать «день клубники», «день яблок», «день винограда», «день дынь», «день арбузов» и т. д.

Если следовать этому питательному режиму, то постепенно и незаметно изменятся вкусовые привычки. Пища, которая вначале казалась невкусной, даже невыносимой, становится приятной и желанной.

Итак, все содержание второй части «Целительных сил» можно свести к простым и доступным правилам:

1. Кушайте, когда проголодаетесь.
2. Половину ежедневно принимаемой пищи должна составлять свежая сырая растительная пища.
3. Жидкости и фрукты употребляйте до еды или делайте из них отдельный прием пищи.
4. Жевать и смачивать пищу хорошенько слюной, для чего кушать медленно, пока пища не превратится в кашицу. Соки также должны быть смочены слюной, поэтому пить их надо мелкими глотками.
5. Первое блюдо — салат из овощей по сезону (листья, корни, плоды — салат триада); второе блюдо желательно также по сезону — белковая или крахмалистая пища.
6. Сырая растительная пища, а также вторые блюда готовятся непосредственно перед употреблением.
7. Откажитесь от искусственных и рафинированных продуктов (колбаса, торты, печенье, сахар и т. д.). Не употребляйте никаких стимуляторов: чая, кофе, алкоголя.

* * *

Часть третья

ПИТАНИЕ И ПИЩА

ПРАКТИКА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вторая часть этой книги позволила нам разобраться с процессами пищеварения. Мы теперь знаем, как нам употреблять пищу, чтобы извлекать из нее максимум пользы и причинять себе минимум вреда.

Но мы абсолютно ничего не знаем, какие критерии лежат в основе сезонного питания, как изменять питание с учетом возрастных изменений и, наконец, как же нам индивидуализировать собственное питание?

После изучения диетологии макробиотики, Аюрведы, Чжуд-ши и т. д., а также практически опробовав эти рекомендации, автор выявил многие тонкости, без учета которых рекомендации второй части терпят крах.

Чтобы не запутывать простых людей восточной терминологией, автор излагает важнейшие положения этих наук своими словами в форме вопросов и ответов.

§ 1. Что подразумевается под видовым питанием человека?

Пищеварительная система человека в течении тысячалетий приспосабливалась к переработке и усвоению определенного круга природных продуктов. Это сказалось на строении зубов; длине и массе пищеварительного тракта; на особенностях с учетом отдела — желудка, кишечника и так далее, с учетом его внутреннего строения, среды, пищеварительных ферментов, бактериальной флоры и много другого. В итоге особенности пищеварения и способы добывания пищи сказались на форме нашего тела.

Оказывается, из пищи мы не только строим свое тело, но с ее помощью создаем внутри тела (т. е. в каждой клетке) наиболее благоприятную среду жизни. Так, конечное звено пищеварения осуществляется непосредственно в каждой клетке, где из углевода образуется вода, углекислый газ и свободные электроны (т. е. энергия). Вода дает нам среду, в которой протекают жизненные процессы: концентрация углекислоты в воде служит регулятором активности

ферментов, а свободные электроны являются теми «мускулами», которые расщепляют углевод и освобождают из него энергию и т. д.

После отработки все лишние продукты должны легко выводиться из организма. Выводящие системы также в процессе эволюции были приспособлены к удалению из организма определенных метаболитов.

Если человек не желает понять эту очевидную вещь, то ни о каком здоровье не может быть вообще речи, несмотря на кучу денег, наисовременнейшие препараты и т. д. Например, дочь миллиардера Онассиса, умершая в 37 лет! При обследовании, ее тело было буквально нашпиговано химией от снотворных таблеток, таблеток для похудания и многих других (на ее столике было обнаружено 41 наименование лекарств!). Исходя из природных особенностей человеческого организма для человека видовым питанием являются: фрукты, овощи, злаки, бобовые, корнеплоды, ягоды, мед, съедобные травы и грибы; на первоначальном этапе развития человеческого организма молоко матери (но не животных) и в дальнейшем, в виде небольших отклонений, молоко животных и яйца птиц.

Наболее благоприятным местом для проживания человека являются субтропики (район Средиземноморья), где, кстати, и зародились первые цивилизации. Расселение людей на север вызывало приспособление их пищеварения к другим видам питания и явилось вынужденной мерой. Появился род дополнительных механизмов по усвоению животной пищи (например, эскимосы пьют тюлений жир) и выведению метаболитов, которые не свойственны человеку как виду. Все эти приспособления сказались на здоровье не в лучшую сторону.

§ 2. Что будет происходить с человеческим организмом, если питание будет другое?

Если в питании преобладает пища животного происхождения: мясо, рыба, молочное, яйца и т. д., то наш организм вынужден дополнительно создать мощный обезвреживающий аппарат и затрачивать колоссальные усилия на его поддержание.

Вот главные звенья в борьбе с повреждающим действием животных белков.

а) Наша микрофлора толстого кишечника имеет животные клетки (т. е. микроорганизмы), которые, перерабатывая

растительное «сырье», образуют КИСЛУЮ СРЕДУ и дополнительно кормят организм КИСЛЫМИ продуктами переработки.

Если «сырье» поступает животное (мясо, молоко, яйца и т. д.), то теперь преимущественное развитие получают растительные клетки (т. е. диаметрально противоположные микроорганизмы), которые при свой переработке образуют щелочную среду (гниение), за счет которого в организм поступают страшные яды и создаются условия для роста растительных организмов — полипов, рака, плесени и т. д.

Вот теперь становится ясна вся пагубность болотовских рекомендаций закислять свой организм пищей животного происхождения. Он не понял простого факта, что закисление происходит КОНЦЕНТРАЦИЕЙ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА, которое получается в каждой клетке от углеводистого питания (кашами), а не БЕЛКОВЫМ ЗАСОРЕНИЕМ, как он рекомендует.

б) Изобилие белка в организме создает условия для увеличения ВЯЗКОСТИ коллоидического студня (крови, лимфы, протоплазмы клеток) и его превращения в ксерогель. Отсюда, подобное сгущение в крови — тромбы; в желчи и моче — камни желчные и мочевые; в тканях мозга и сердца — инсульты и инфаркты; в соединительной ткани — подагра и т. д.

в) вы когда-нибудь плавили железный лом в железном котле? При такой «плавке» будет плавиться и железо и сам котел. Вот грубое, но наглядное объяснение, почему у кошки вес желудочно-кишечного тракта составляет 2,8% от веса тела, а у человека всего 1,8% (но при этом относительная длина пищеварительного тракта у человека больше). Вот этот один процент и является защитой, которая противостоит «плавлению».

И если хищные животные при переваривании свежего мяса используют индуцированный автолиз, облегчающий пищеварение в желудке на 50%, а отсюда уменьшается и повреждающее действие на стенки желудка, то человек, как правило, потребляет термически обработанное мясо. Индуцированный автолиз при этом отсутствует. Отсюда крепость кислых соков должна быть высокой, а время обработки длинным. Выводы делайте сами.

Если используются рафинированные, обезвоженные продукты: хлеб и хлебобулочные изделия, картофель, сахар, варенье и другая «вкусная» ерунда, то они в первую очередь обезвоживают организм, насасывая воду в желудочно-ки-

шечный тракт для своего растворения и превращения в коллоидный раствор. Это вызывает сгущение крови, а отсюда — чувство жажды. Поэтому мы такую пищу обязательно запиваем, что портит пищеварение. Ввиду того, что такая пища представляет коллоидные растворы, которые вначале не имели заряда, то такой заряд каждая мицелла пищи приобретает у организма — организм теряет часть своего заряда. Далее, всасываясь в кровь, эти коллоиды делают ее более вязкой. В результате этого меняются характеристики всех коллоидов организма (вязкость, заряд, чистота) в худшую сторону.

Ферменты нашего организма приспособлены к взаимодействию с натуральными частицами сахара, крахмала и т. д., а с измененными, потерявшими свою структуру они это полноценно не осуществляют. Вот откуда образуется такое количество шлаков, слизей, которые подавляют жизнедеятельность организма и переводят внутреннюю среду из кислой в щелочную — гниющую. От таких людей уже идет запах гнили. Естественно, это сказывается и на поведении человека, порождая маньяков и насильников.

§ 3. Качества продуктов. Рекомендации, основанные на этом

Вся наука и продуктах построена на двух критериях — количество калорий и молекулярный состав (белки, жиры, витамины, минералы и т. д.). Древние диетологи в этом отношении поступали намного шире. Они учитывали: вкус пищи; силу воздействия пищи на организм; форму и консистенцию продукта; цвет пищи; информацию по параметрам холод—теплота и влага — сухость; информацию, заключенную в продукте под влиянием климата и места; изменение свойств продукта в результате термической и других обработок. Знание всех этих особенностей позволяло им использовать пищу как лекарство, а лекарство как пищу.

Последние открытия в физике во многом подтвердили правильность этих влияний, а американские врачи Аюрведа-махариши с успехом практикуют эту древнюю науку, дав ей современную интерпретацию. Рассмотрим и мы с вами эти особенности, так, чтобы их можно было использовать в целях оздоровления организма.

1. ВКУС ПИЩИ. Вкус пищи говорит об особых свойствах энергии, заложенной в ней. Язык, как орган вкуса, позволяет нам распознать эту энергию. Энергия, заложенная

в продукте, может благотворно влиять на нашу жизнедеятельность, особенно, когда энергии данного вида в организме не хватает, и наоборот, угнетать жизнедеятельность при ее переизбытке.

Классическая Аюрведа различает шесть основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и вяжущий. Давайте добавим еще два — терпкий и безвкусный.

СЛАДКИЙ вкус наиболее силен по лечебной силе, укрепляет, увеличивает силы тела, способствует свариванию соков тела, обладает небольшой теплотворной способностью.

КИСЛЫЙ вкус обладает освежающим действием, возбуждает аппетит, способствует размельчению и перевариванию пищи, способствует задержке жидкости в организме, открывает закупорки и делает проходимым кишечник.

СОЛЕНЫЙ вкус обладает очищающими свойствами, вытягивает застрявшее, затвердевшее, закупорившее, удаляет плесень; поддерживает аппетит, вызывает выделение слюны и желудочных соков; холодным продуктам придает разогревающие организм свойства.

ГОРЬКИЙ вкус улучшает пищеварение и аппетит; согревает тело и стимулирует выход жидкости из него; раскрывает сосуды; обладает разреживающим, растворяющими свойствами; увеличивает циркуляторные процессы в теле; способствует очищению полостей тела.

ВЯЖУЩИЙ вкус обладает высушивающими свойствами; сушит гной, кровь, желчь; заживляет раны; улучшает цвет кожи; сильно охлаждает.

После того как пища пройдет пищеварительный тракт, ее вкус меняется. Так, продукты сладкого и соленого вкуса становятся сладкими; кислое — кислым; горькое, вяжущее и жгучее — горьким. Таким образом, из шести первичных вкусов в организме образуются три вторичных.

Продукты, образующие вторичный СЛАДКИЙ вкус, способствуют укреплению, наращиванию массы тела. Избыток сладкого порождает слизь, ожирение и понижение теплотворных способностей организма. На интеллектуальном уровне это выражается в безразличии, апатии.

Продукты, образующие вторичный КИСЛЫЙ вкус, способствуют повышению теплотворной, интеллектуальной и пищеварительной способностей организма. Избыток кислого вкуса ухудшает состав крови, приводит к язвам, кожным раздражением, изжоге. Человек делается легко раздражим и вспыльчив.

Продукты, образующие вторичный ГОРЬКИЙ вкус, способствуют очищению организма, стимуляции жизненных процессов и ведут к похуданию. Избыток горького вкуса может истощить силы тела, обезводить организм. На психическом уровне это приводит к частому появлению беспричинного страха, напрасным волнениям.

Добавленные нами к классической аюрведической схеме два вкуса: терпкий — похож на вяжущий, сгущает соки и охлаждает; безвкусный — увлажняет, размягчает и расслабляет.

2. ФОРМА И КОНСИСТЕНЦИЯ. С открытием физиками квантовой реальности за каждым материальным объектом стало ясно значение формы и консистенции. Проще говоря, за каждым материальным объектом стоит тонкоматериальная сила, которая на уровне квантов (материальных частиц во много, много раз меньше электронов) придает им тот вид и т. д., который они имеют. Изменение характеристик этого уровня ведет к изменению видимых свойств предметов. Естественно, это касается и продуктов питания.

Отсюда вытекают интересные теоретические соображения, подкрепленные жизненным опытом. Если в каком-то органе человека не хватает своих тонкоматериальных свойств, то заимствуя таковые у растения или животного — можно их восстановить.

Исходя из этого, древними и были предложены следующие классификации:

1. Соответствие частей растения — органам человека:

КОРЕНЬ — полюс произрождения, желудок растения.

СТВОЛ — соответствует спинному мозгу.

ВЕТВИ — соответствуют нервам.

ЛИСТЬЯ — легким.

ЦВЕТЫ — локализация избытка силы (местонахождение органов воспроизводства).

ХЛОРОФИЛЛ — крови.

СОК — соответствует энергии, циркулирующей по нервам и превращающейся в импульсы мозга, семя и другие ткани.

СЕМЕНА — особенно в период прорастания, соответствуют духовной энергии (Шень — по-китайски или Кундалини — по-индусски).

2. Части растения и излечиваемые болезни.

Корни излечивают болезни костей.

Ствол — ««мяса.

Ветви — ««сосудов и жил.

Кора — ««кожи.

Листья излечивают болезни «полых органов» (желудок, желчный пузырь, тонкая и толстые кишки, мочевой пузырь и семенники).

Цветы — ««органов чувств.

Плоды — ««« плотных органов» (сердце, легкие, печень, селезенка, почки).

3. Распределение положительной и отрицательной энергии.

Вершина растения заряжена положительно, а корни отрицательно. Часть растения около самой земли обладает уравновешивающими свойствами (место стыковки положительного и отрицательного заряда).

Плод заряжен положительно, а клубни отрицательно.

В самом плоде сторона черешка заряжена отрицательно, а сторона цветка — положительно.

Аналогия с животными еще проще: сердце соответствует сердцу, печень — печени и т. д.

Если более подробно говорить о свойствах консистенции продуктов, то легкость, резкость, жесткость, сухость, подвижность, рассеивающее и ясное будут способствовать приданию организму легкости, подвижности, уменьшению веса.

Легкость, маслянистость, влажность, жидкость, проницаемость, обладающее резким запахом и острое — способствуют увеличению теплотворных, пищеварительных и интеллектуальных способностей.

Тяжесть, маслянистость, густота, клейкость, подвижность, медленность и мутность — будут способствовать укреплению тела, стимулировать гормональную систему.

Естественно, перенасыщение организма продуктами первой группы обезводит тело; второй — испортит кровь; третьей — ослизнит. Все должно быть в меру.

3. ИНФОРМАЦИЯ, ЗАКЛЮЧЕННАЯ В ПРОДУКТАХ ПОД ВЛИЯНИЕМ КЛИМАТА И МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ. Любое растение воспринимает всю информацию того места, на котором оно выросло. Причем, если место слишком жаркое, то растение БОРЕТСЯ с этим выработкой в себе ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ — холодных, водянистых свойств. Например: арбузы, дыни, листовые овощи (капуста), плоды деревьев, ягоды и тому подобное.

Если растение должно перенести неблагоприятные — холодные условия, то оно борется с этим выработкой в себе противоположных — теплых, маслянистых свойств. Например: зерновые, орехи, семена, корнеплоды и т. д.

Человек, потребляющий продукты из региона, в котором он проживает, поступает очень мудро. С помощью свойств продуктов он борется с неблагоприятными внешними условиями. Так, внешней жаре летом он противопоставляет охлаждающие, водянистые свойства растительных продуктов: огурцов, помидор, капусты, ягод, фруктов, бахчевых. И наоборот, зимой, употребляя зерновые, орехи, семена, корнеплоды, сухофрукты (при высушивании фрукты приобретают теплые свойства) в сыром и слаботермически обработанном виде т. е. теплые, он противопоставляет эти свойства холоду и сухости.

Все это было подмечено народной мудростью и прочно вошло в наш быт. Летом мы предпочитаем квас, окрошку (кислый вкус хорошо держит в организме воду), свежие салаты, пьем прохладительные напитки. Зимой мы поступаем наоборот, пьем теплые чаи и отвары трав, компоты из сухофруктов, потребляем наваристые борщи, супы, тушеные овощи, каши в теплом виде.

Поэтому, если пища цельная, минимальная термическая обработка, правильное употребление и совмещение — все пойдет во благо. И наоборот, если человек, к примеру, проживая в Воронеже, зимой соблюдает сыроедческий режим — усиленно потребляет цитрусовые из Египта, кушает свежие салаты, парниковые овощи, запасся яблоками и тому подобно — он этим способствует переохлаждению организма, разлаживает интимный механизм борьбы с помощью продуктов с неблагоприятными климатическими условиями. И немудрено, что в теле появляется зябкость, плохое пищеварение, вялость перистальтики, налитость тела водой и выделения в виде очень жидкой слизи из носа.

4. СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. Из практики мы знаем, что, скушав одно вещество, мы не почувствуем никакого воздействия, съев другое — можем мгновенно умереть. Исходя из этого, целители древности различали четыре степени силы воздействия.

Если человек, приняв пищу (вещество), никаких следов его влияния не обнаруживает (то есть оно не разогревает, не охлаждает, не сушит, не увлажняет и так далее), этот продукт (вещество) именуется УРАВНОВЕШЕННЫМ.

Если пища обладает небольшим действием, то условно говорят, что сила его воздействия находиться в I СТЕПЕНИ.

Если продукт подействует либо своей теплотой, холодом, сухостью, влагой и т. д., но не окажет вредного влияния

на организм, то говорят, что сила его воздействия достигает II СТЕПЕНИ.

Если же продукт окажет ядовитое действие, вплоть до того, что убьет, то это будет III СТЕПЕНЬ.

Исходя из этой классификации, продукты с уравновешивающими действиями используются человеком в пищу; продукты обладающие I и II степенью используются для коррекции против неблагоприятных сезонов года, а также в борьбе с небольшими недомоганиями; продукты и вещества III и IV степени используются только как лечебные средства в случае тяжелых нарушений, требующий сильных противоположных коррекций.

В приложении будет дан список наиболее употребимых продуктов с учетом свойств продуктов и силы их воздействия.

Теперь, зная качества продуктов, дополним европейскую науку о питании древнейшими рекомендациями.

РЕКОМЕНДАЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА ВКУСАХ ПИЩИ.

1. Вы желаете добиться увеличения телесной «теплоты». Для этого в одной трапезе лучше всего использовать продукты, содержащие: а) жгучий + кислый вкус либо б) кислый + соленый. Сочетание вкусов а) помимо увеличения «теплоты» тела будет способствовать похудению; в случае б), наоборот, — большой наборке веса (в основном воды).

2. Если вы желаете увеличить «легкость» тела (похудеть, стать подвижнее), используйте следующие вкусы: а) горький + жгучий, б) кислое + жгучее. При этом в варианте а) будет удаляться слизь из тела, б) — происходить увеличение теплотворной способности организма (возрастать иммунитет, пищеварение, интеллектуальная «острота»).

3. Если вы желаете увеличить «сухость» в теле (удалить слизь, мокроты), используйте продукты со следующими вкусами: а) горький + вяжущий, б) жгучий + вяжущий, в) жгучий + горький. При том в варианте а) вместе с «сухостью» будут увеличиваться «холодные» качества, что хорошо для лета. В двух последних, наоборот, прибавится «теплоты», что хорошо для холодного времени года либо для тех, кто постоянно мерзнет.

4. Если желаете «остудить» организм, используйте продукты с а) сладким вкусом, либо б) горьким + вяжущим. В первом случае вы можете поправиться, во втором — похудеть.

5. Если желаете поправиться (стать «тяжелее» и «маслянистее»), используйте продукты с а) соленым + сладким вкусами, либо б) сладким + кислым. В случае а) вы можете набрать в основном жировую ткань, б) — нарастить мышцы.

Если вы чувствуете себя нормально, то в ежедневной трапезе старайтесь потреблять продукты, содержащие все шесть вкусов, не отдавая предпочтения ни одному из них. Такое потребление пищи будет гармонично стимулировать вашу энергетику.

Кулинарная обработка в некоторых случаях может менять вкус продукта. Например, первоначальный вкус лука — жгучий, а после тушения или варки он приобретает сладкий вкус. Помните об этом.

Сладкий, кислый и соленый вкусы оказывают на организм в основном анаболическое действие. Горький, вяжущий и жгучий — катаболическое.

Пища, в которой преобладает горький и жгучий вкус, способствует поднятию энергии организма вверх. Это хорошо использовать лицам с пониженным кровяным давлением, страдающим плохой циркуляцией крови в сосудах головного мозга. Подобную пищу хорошо применять и как рвотное для очищения организма от слизи.

Пища, обладающая сладким и соленым вкусами, направляет энергию организма вниз. Отсюда, подобная пища (морская капуста) является хорошим, естественным слабительным.

Если пища кислого вкуса способствует проходимости кишечника, то вяжущий вкус — наоборот, вызывает спазмы пищевода и делает кишечник малопроходимым.

РЕКОМЕНДАЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА ФОРМЕ И КОНСИСТЕНЦИИ ПИЩИ.

1. Восстановление клеточных тканей почки. За час до посещения парилки или сауны съесть 50—100 грамм сваренной почки животного (лучше свиной, т. к. состав микроэлементов свиньи близок к человеку), а за 10—15 минут до входа в парилку выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса или чая. Если кожа плохо потеет, то ее следует обмыть чаем из багульника.

Потогонный квас делается так. На 3 литра протиевой воды взять 1—2 стакана малины (можно варенье), 1 стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все содержится и бродит с доступом кислорода в течении 10—15 дней. Этот квас

также выводит радионуклеотиды. Он содержит среду, с которой радионуклеотиды стремятся соединиться, образуя при этом сульфиды. Те же, в свою очередь, способствуют потовыделению, т. к. не держатся в организме. Квас пить перед парной.

Потогонный чай готовят так. В 1 стакане воды кипятят 1—3 минуты 1 столовую ложку корней багульника или 2 столовые ложки листьев березы. Можно использовать цвет липы или бузины.

Механизм восстановления клеточного обмена почек таков: при хорошем потовыделении почки отдыхают, жар парилки стимулирует клеточный обмен, а в крови содержатся вещества аналогичные почкам плюс квантовый уровень почки животного. В сумме все эти факторы способствуют мощному восстанавливающему эффекту.

Потоотделение рекомендуется поддерживать как можно дольше. Поэтому не прерывайте его обмыванием под душем, купанием в бассейне. Остывайте медленно и только после прекращения потоотделения сполосните тело теплой водой.

2. Восстановление клеточной массы печени. Методика примерно такая же, что и выше описанная, но имеются различия. Перед парной съедаете 10—100 грамм свиной печени. Далее принимаете потогонный чай и сильно пропотеваете в парной. После сильного потоотделения, вытираетесь насухо и смазываете кожу молочной сывороткой, смешанной с медом, или подкожным свиным салом, или рыбьим жиром — кожа все тут же впитает. В это время печень отдыхает, а организм использует питание через кожу (как во внутриутробной стадии). После этого выпить 1 стакан отвара плодов шиповника (50—80 ягод на 3 литра воды. Через 15—20 минут после «кормления организма через кожу» следует вымыться теплой водой. Печень восстанавливается медленнее почек, потребуется трижды в день проделывать вышеописанную процедуру в течении двух месяцев.

3. Восстановление клеточной массы сердца. За час до посещения парной съешьте 50—100 г сваренного сердца животного. За 15 минут до входа в парную выпейте сердечный квас, который приготовляют так.

На 3 литра протиевой воды 1 стакан серого желтушечника (или адониса, ландыша, строфанта, шалфея), 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны. Все это бродит в тепле в течении 2-х недель. Разовая доза кваса — около 0,5 стакана. После приема парной пусть массажист сделает вам общий массаж. Во время массажа — сердце отдыхает. 10—20 подобных процедур значительно усилят ваше сердце.

Дополнительные рекомендации по восстановлению сердца следующие: ежедневно употребляйте 0,1 грамма порошка серого желтушника. Горечь этой травы стимулирует выработку поджелудочной железой инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахар, обеспечивает питание сердцу. В этот период избегайте жареных растительных жиров.

Вышеуказанные древние рекомендации усовершенствованы Болотовым, но в них отсутствует биоритмологический компонент, который существенно сказывается на эффективности этих восстановительных процедур. К тому же автор сильно упростил вышеуказанное и изложит это в III томе «Целительных сил», посвященном биоритмологии и созданию собственной системы оздоровления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ,ОСНОВАННЫЕ НА ИНФОРМАЦИИ, ЗАКЛЮЧЕННОЙ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

1. Питайтесь цельными продуктами, выращенными в регионе вашего проживания.

2. Питайтесь овощами, фруктами, зерновыми, орехами и т. д. строго по сезону. Особенно это касается овощей и фруктов. Вне сезона года не кушайте искусственно выращенных (огурцов, помидор и т. д.), сохраненных (свежая капуста, свежезамороженные ягоды, сохраненные яблоки, груши и т. д.) и привезенные с жарких стран (апельсины, лимоны, грейпфруты и т. д.).

3. Тепловая обработка, высушивание на солнце, приправление специями придают пище «теплые» свойства. Используйте это в холодное время года.

Самим альпинистам было неясно, почему они, идя в горы, из всех продуктов предпочитают сало. Да потому, что их организм, борясь с сухим, холодным климатом гор, жир использует против высушивания организма, а соль придает ему теплоту, которую отнимает окружающий холод. Примерно также питаются и тибетцы, используя в пищу масляной напиток — тибетский чай.

Древние мудрецы давным-давно советовали питаться только по сезонам года и продуктами, выращенными в месте проживания. Например, вот чему учил Иисус Христос («Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна»):

«...питайтесь всем тем, что находится на Божьем столе — плодами деревьев, зерном и полезными травами, молоком

животных и пчелиным медом. Вся остальная пища — дело рук Сатаны, ведет к греху, болезням и смерти! Тогда как богатая пища, которую вы находите на столе у Бога, дает вашему телу Силу и Молодость, — и болезнь не коснется нас. И действительно, это со стола Божия старый Мафусаил извлекал свою пищу, и если вы будете делать то же самое, я обещаю вам, что Бог Жизни даст вам так же, как и патриарху, долгую жизнь на этой Земле.

С начала месяца Хиар (Май) ешьте рожь; в течение месяца Сиван (Июнь) — пшеницу, самую совершенную из трав, дающих зерно. Сделайте так, чтобы ваш повседневный хлеб был изготовлен из пшеницы. Чтобы Господь мог позаботиться о вашем теле. В течение месяца Тамиуз (Июль) питайтесь кислыми плодами, чтобы ваше тело похудело и Сатана был изгнан из него. Вы должны есть фиги, богатые соками, в течение месяца Аб (Августа), а в течение месяца Злюдь (Сентябрь) собирайте виноград, и пусть сок его будет вам напитком. В течение месяца Маркешвана (Октябрь) собирайте сладкий виноград, высушенный Ангелом Солнца (изюм), чтобы он укрепил ваше тело, так как в нем обитают Ангелы Господа.

Что же касается трав — питайтесь ими в течение месяца Тибет (Декабрь), чтобы очистить вашу кровь от всех грехов ваших. И в течение Декабря же начинайте пить молоко животных, ибо для того дает Господь траву на полях всем животным, дающим молоко, чтобы своим молоком они пополняли пищу человека. А в месяц Шебат (Январь), когда останется излишек от того, что вы собрали, позвольте Ангелу Солнца высушить все фрукты для вас. Питайтесь ими вместе с косточками миндаля (зернами миндаля) в течение всех тех месяцев, когда деревья не плодоносят.

Ибо воистину говорю Я вам, блаженны те, кто едят лишь пищу со стола Господа и избегают мерзостей Сатаны». Информация, заложенная в этих строках, — колоссальна.

РЕКОМЕНДАЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА СИЛЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

С возрастом наше пищеварение постепенно слабеет. Так, в зрелом возрасте мы с грустью вспоминаем, что в юности ели все подряд и прекрасно себя чувствовали. А теперь чуть не то съели или переели на праздник — сразу чувствуем

неполадки в желудке, тяжесть во всем теле, обострение хронических болезней.

Древнейшая наука о здоровье человека — Аюрведа — считает, что плохое пищеварение — это ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК БОЛЕЗНИ, а хорошее восхваляется как залог здоровья. Мудрецы Аюрведы любили повторять, что человеку, способному полноценно усваивать пищу, будет польза и от яда, тогда как при плохом пищеварении можно умереть от самой наилучшей.

Согласно аюрведическим понятиям, в организме человека существует «пищеварительный огонь» (агни). Если этот «огонь» ярко горит (как в юности), то пища переваривается хорошо, без токсических остатков (по-аюрведически — «ама»). Клетки тела получают все необходимое, и организм в целом здоров. Если «огонь» ослабляется, то пища переваривается не полностью, появляется много токсических отходов (ама) и человек уже предрасположен к любым болезням.

Для того чтобы наладить угасший пищеварительный огонь и в дальнейшем поддерживать его, было предложено множество рецептов. Часть подобных рецептов основана на свойствах некоторых растений и веществ «разжигать» пищеварение в нашем организме. Тысячелетняя практика показала, что это лучше всего делают черный и красный стручковый перцы, кардамон, корица, гвоздика, горчица, хрен, имбирь, а также соль и топленое масло. По силе разогревающего воздействия эти продукты приравниваются ко II и III степени. Отсюда, прием небольшого количества вышеуказанных продуктов до еды, во время или после возбуждает аппетит, усиливает пищеварительные способности организма. Восстановив утраченное пищеварение, человек восстанавливает и нормальное здоровье. Вот почему раньше пряности в Европе ценились на вес золота. Таким образом, вышеуказанные продукты лучше всего употреблять в холодные сезоны года, пожилым людям и лицам с пониженным пищеварением.

Борис Васильевич Болотов на современный лад рекомендует использовать старые, больные, поврежденные клетки с целью увеличения пропорции молодых — здоровых. Старые и т. п. клетки также относятся к ама — токсинам и от них надо избавляться прежде, чем они подорвут здоровье. Новейшими исследованиями, основанными на отражении и поглощении света кожей человека, было выявлено следующее: в возрасте до одного года процент старых клеток не превышает 1, в десятилетнем возрасте средний процент

колеблется в пределах 7—10, в 50 лет этот процент возрастает до 40—50. Если сказать это более понятным языком, то человек в 50 лет живет только на 50—60% своих возможностей. То есть ровно настолько, насколько в его организме осталось молодых клеток. Отсюда, естественное стремление увеличить процент молодых клеток и уменьшить — старых.

Но как это сделать? Белки клеток расщепляются ферментами — пепсинами, которые образуются в желудке. Всосавшись в кровь вместе с желудочным соком, пепсиноподобные вещества растворяют старые, больные, раковые клетки и клетки болезнетворных организмов, не затрагивая здоровых, сильных клеток.

Для того чтобы увеличить количество выделяемых в желудке пепсинов, Болотов рекомендует (как и древние греки) через 30 минут после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию, на кончик языка положить около грамма поваренной соли. Далее, образовавшуюся слюну выплюнуть.

В результате от соли рефлекторно начинает обильно выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для уничтожения старых клеток. Но это только один механизм и причем второстепенный. Главное заключается в вышеописанном. Соль в переводе означает «солнце». Отсюда, посредством вкуса она стимулирует «огонь пищеварения», т. е. активность всех ферментов нашего организма, а те в свою очередь активно разлагают старое и ненужное. Вместо соли вы можете использовать вышеуказанные «разогревающие» продукты. Особенно эффективен для этого имбирь.

Врачи аюрведисты рекомендуют для улучшения пищеварительных способностей организма использовать специальную имбирную диету.

В небольшой эмалированной или керамической посуде разотрите четыре столовые ложки имбирного порошка с очищенным топленым маслом (примерно грамм 10—150). Мешайте до тех пор, пока не получится однородная масса, накройте кружкой и поставьте в холодное место.

Принимайте эту смесь понемногу каждый день перед завтраком. Завтрак желательно составлять из следующих продуктов: травяной чай в теплом виде, слегка тушеные овощи (обязательно в теплом виде) и какую-либо кашу в горячем виде. Употреблять имбирную диету нужно по следующей схеме:

Первый	день	0,5 чайной ложки
второй	««	1
третий	««	1,5
четвертый	««	2
пятый	««	2,5
шестой	««	2,5

Далее начинаете уменьшать с каждым днем по 0,5 чайной ложки, с тем, чтобы на десятый день вы принимали как и в начале 0,5 чайной ложки.

Выдержав вышеуказанную схему, вы приведете «пищеварительный огонь» в норму. При этом в течение указанного времени (да и после) не используйте продуктов с сильными охлаждающими свойствами: ледяной воды, мороженого, охлажденного молока, свежемороженных ягод, фруктов и т. п.

Вышеуказанная имбирная диета особенно подходит для пожилых людей, у которых естественно «угас» пищеварительный огонь. Молодым людям и людям среднего возраста, у которых расстройство пищеварения вызвано другими причинами, эту диету применять не рекомендуется. Для них подходит совершенно другой метод. Но прежде, чем приступить к его описанию, необходимо узнать собственную конституцию человека и только с учетом этого давать рекомендации.

§ 4. Индивидуализация собственного питания

В «Большой медицинской энциклопедии» автор встречал робкие намеки на учение об индивидуальной конституции, но более обширные сведения (подтвержденные современной физикой) мне пришлось встретить только у древних аюрведистов.

Учение об индивидуальной конституции аюрведистов и вообще, всего древнего мира, основано на трех жизненных принципах (по-индусски «доши»): слизи, желчи и ветре (по-индусски Капха, Питта, Вата).

Согласно последним исследованиям физики, за нашей физической реальностью (телом) стоит тонкоматериальная реальность (квантовое поле), которая ответственна за придание формы живому организму, теплотворные способности и все циркуляторные процессы, протекающие в данном организме. Отсюда, жизненный принцип (доша) «Слизи» ответственен за поддержание формы нашего тела (т. е. кости, мышцы, сухожилия, эндокринная система, от функ-

ционирования которой эти свойства поддерживаются в нужной форме).

Жизненный принцип «Желчи» ответственен за все теплотворные способности нашего организма (терморегуляция, пищеварение, острота интеллекта, иммунная защита, активность метаболизма в целом).

Жизненный принцип «Ветра» ответственен за быстроту протекания самых различных процессов в организме и их циркуляцию, передвижение всего внутри организма (циркуляция внутренних жидкостей: крови, лимфы и т. д., скорость обновления тканей, выведение шлаков, продвижение пищи по пищеварительному каналу, быстрота мышления, сроки наступления месячных, длительность беременности и т. п.).

Таким образом, наш организм представляет собой комбинацию этих трех принципов, которая получается при зачатии и составляет комбинацию материнских и отцовских жизненных принципов. Причем жизненный принцип «Ветра» в теле не имеет никаких материальных элементов и создает сухость и холод. Жизненный принцип «Желчи» в теле представлен жидкими, едкими элементами (желчь, желудочные соки).* Жизненный принцип «Слизи» представляет в теле все материальные образования и создает в организме холод и слизь, влагу.

Вот теперь нам становится ясно, что если в организме человека преобладают жизненные процессы «Ветра», то такой человек имеет маленький или длинный рост, худощав, постоянно мерзнет, имеет плохое пищеварение, пуглив. Если преобладают жизненные процессы «Желчи», то человек имеет среднее сложение, хорошее пищеварение, седоват или лысоват, никогда не мерзнет и обладает достаточно острым умом. Если преобладает жизненный принцип «Слизи», то человек имеет мощный костяк, покрытый мышцами, склонен к набору веса, страдает медленным пищеварением, не любит сырую погоду, склонен к депрессиям. Но у каждого человека все это настолько перемешано, что мной предложен, на основании древних аюрведических наблюдений, опросник, который позволит вам узнать свою индивидуальную конституцию и уже с учетом ее особенностей строить свое питание. В приложении, данном к индивидуализации, вы сможете самостоятельно определить свою пропорцию жизненных принципов. А теперь важно дать простейшие ори-

---

* В организме создает тепло.

ентиры, которые указывают на то, что у вас от неправильного питания, образа жизни и мышления чрезмерно «возбудились» жизненные принципы и вызвали свои специфические расстройства, которые вы с помощью питания можете привести в норму.

Итак, если «Ветер» в норме — тело легкое, много энергии, кишечник работает легко и регулярно, мышление быстрое, все физиологические процессы, имеющие свой ритм, наступают своевременно (сон, месячный цикл, период беременности, наступление оргазма у мужчин и женщин).

Если вышеуказанного жизненного принципа излишек, то человек перевозбужден, мышление хаотичное, беспорядочное, памяти никакой, в пищеварении то запор, то понос, постоянно мерзнет, все ритмические процессы нарушены (бессонница, отсутствие регулярного менструального цикла, недоношенность при беременности, извращенная длительность полового акта в сторону укорочения и т. д.)

Если «Желчь» в норме — тело теплое, пищеварение и усвоение пищи нормальное, настроение приподнятое, ум быстро схватывает суть проблем, все физиологические функции: иммунитет, метаболизм, острота оргазма в норме. Кожа здоровая и красивая.

Излишек жизненного принципа «Желчи» проявляет себя в изжоге, в язвах желудка и 12-й кишки, чрезмерной потливости с неприятным запахом, сыпью по телу, сухостью в ноздрях, сниженной иммунной защитой. Человек становится легко раздражимым, вечно недовольным и ехидно шутит над окружающими.

Если «Слизь» в норме — организм необычайно устойчив к заболеваниям, половая активность сохраняется долго и все наступает вовремя; суставы гибки, жировая прослойка оптимальна; память остается хорошей.

Перевозбуждение этого жизненного принципа (доши) приводит к «ослизнению» всего организма, снижению теплотворных способностей, а это в свою очередь предрасполагает организм к простудным инфекциям и опухолевым заболеваниям. Тело набирает чрезмерный вес и отекает жидкостью. Пищеварение становится вялым. На половой функции это отражается в ранней холодности, длительному и «неяркому» половому акту. У человека теряется интерес к жизни, память слабеет.

Вот теперь, зная особенности своего организма и свойства продуктов питания, мы можем СОЗНАТЕЛЬНО, качествами продуктов усиливать или уменьшать свои жизненные прин-

ципы (доши), добиваться наилучшей балансировки и находиться на «гребне» здоровья.

Механизм воздействия пищи на жизненные принципы (доши) таков: на клеточном уровне из пищи образуется вода (дающая среду жизни), углекислый газ (регулирует pH среды, а через нее активность всех ферментов организма) и белковые вещества (на которых осуществляются все жизненные процессы; ферменты, мицеллы и т. д.), то различные продукты будут оказывать свое специфическое влияние на три указанных параметра. Разберем это влияние на конкретных примерах.

На УМЕНЬШЕНИЕ жидкости внутри клеток организма будет оказывать влияние пища горького, жгучего и вяжущего вкуса (свежие фрукты, овощи с повышенным содержанием калия, антагониста натрия); легкая и жесткая по консистенции (сухофрукты); холодная и сухая по свойствам (сухари) и к тому же употребляемая в малом количестве. Все это в сумме приводит к сгущению коллоидов организма. Если человек имеет выраженный конституционный тип «Ветра» (Вата), т. е. склонен к потере жидкости и будет питаться вышеуказанной пищей, то он «заработает» себе таким питанием похудение, зябкость, запор, тугоподвижность.

На УВЕЛИЧЕНИЕ жидкости внутри клеток организма будет оказывать влияние пища сладкого, кислого и соленого вкуса (крупы, молочное, сыры, соления, т. е. содержащие натрий продукты); тяжелая мягкая по консистенции (сметана, творог); прохладная и водянистая по свойствам (молоко); употребляемая в большом количестве. Все это в сумме способствует задержке воды организмом, наводнению жидких сред организма крахмалом и белком (т. е. слизью).

Если человек, имеющий выраженный конституционный тип «Слизи» (Капха), склонный к удержанию воды и наборке веса, будет питаться вышеуказанными продуктами, то он быстро наберет вес, потеряет теплотворные способности и хорошее пищеварение.

На УВЕЛИЧЕНИЕ ТЕПЛА внутри организма, а косвенно и на усиление метаболизма, будет оказывать пища с жгучим, соленым и кислым вкусами (специи, соления, квасное); легкая и жирная по консистенции (жареная свинина); горячая и сухая, а также маслянистая по свойству (жареный картофель в подсолнечном масле); употребляемая без всякой меры. В сумме это приводит к чрезмерной выработке желчи (косвенное указание на увеличение распада эритроцитов крови), которая «пережигает» кровь, лимфу и т. д.

Если человек с выраженной конституцией «Желчи» (Питты) будет потреблять такую пищу, то его теплотворные свойства придут в возбуждение и это выразиться в сухости в ноздрях, изжоге, сыпи на коже, раннем поседении или облысении.

В приложении даны перечни продуктов, которые приводят к усилению или ослаблению жизненных принципов (дош) «Ветра», «Желчи» и «Слизи».

§ 5. Диета блаженства

В конечном итоге все наше питание направлено на поддержание наиболее благоприятных жизненных условий в клетке. И вот, когда мы так сбалансировали свое питание, что клетки не обезвоживаются, не ослизняются и внутри ничто «не перегорает», осуществляется идеальный метаболизм, в результате которого из правильно усвоенной пищи получается тонкоматериальное вещество, которое аюрведисты называют «Оджас». Чем больше внутри клеток вырабатывается оджаса, тем больше сигналов блаженства и счастья посылается в мозг. В результате человек ощущает легкость в теле, жизнерадостность, особого рода эйфорию.

Выработке оджаса способствует, во-первых, правильное пищеварение, которое заключается в правильном последовательном потреблении продуктов питания и их сочетании. Сами продукты питания должны быть свежими, приготовление на огне минимально и употребляться пища должна сразу. Круг потребляемых продуктов относится к видовым, а не искусственным, рафинированным и т. д.

Если теперь обратиться к аюрведистам, то они такое питание называют «чистым» (саттвическим) и в обобщенном виде рекомендуют, чтобы в нем присутствовали все 6 вкусов в сбалансированном состоянии между собой; за один прием употреблялась умеренная порция (в идеале, человек по их рекомендациям должен съедать в день пищи ровно столько, сколько вмещается в его две пригоршни); пить ключевую (протиевую) воду; потреблять продукты в наисвежайшем виде (сразу с ветки или с огня); пища должна быть легкой, легко перевариваемой и успокаивающей.

Саттвическое (видовое) питание включает в себя следующий круг продуктов:

очищенное топленое масло; фрукты и овощи по сезону, а также соки из них; цельные крупы и бобовые, особенно рис и пшеница; орехи и семена по месту жительства; мед,

противая вода; и еще они рекомендуют употреблять в пищу коровье молоко, но как отдельный прием пищи или сочетать с мучными кашами (с точки зрения правильного пищеварения это неудачная рекомендация).

С древнейших времен аюрведисты вышеуказанную пищу рекомендовали всем, кто хотел иметь хорошее здоровье, долгую жизнь, светлую голову и физическую силу.

Всю остальную пищу, которая содержит мало оджаса, препятствует нормальному течению жизни, они подразделяли на два вида: раджас и тамас.

К раджас пище относились следующие продукты: мясо, рыба, яйца, соль, перец, горчица, все кислое или горячее, чай, кофе, како, рафинированный сахар, пряности. К тамас продуктам относились: говядина, свинина, лук, чеснок, табак, прогорклая, стоявшая, нечистая, дважды приготовленная (разогретая) пища, все опьяняющие продукты и лекарства.

Следующий отрывок из «Бхагаватгиты» поможет вам лучше разобраться в вышеописанном.

«Пища, которая дает долгую жизнь, гармонию, силу, здоровье, радость и умиротворение — вкусная, маслянистая, питательная и приятная, желанная для Саттва-человека.

Пища горькая, кислая, соленая, чрезмерно горячая, жгучая, грубая, которая вызывает жжение и болезнь, желанная для Раджас-человека.

Старая, безвкусная, протухшая (дурно пахнущая), стоявшая в течении ночи, оставшаяся с раннего утра, (смешанная с остатками утренней еды) и нечистая пища, полезна для Тамас-человека.

И в заключение этого параграфа еще несколько аюрведических правил.

Пища, не дающая оджас: мясо, птица, рыба, яйца, сыр, тяжелая и жирная пища, давно приготовленная еда и промышленная пища (конфеты, печенье и т. д.), пища с избыточным кислым и соленым вкусами, алкоголь и никотин разрушают оджас и мешают его выделению из другой пищи, переедание вообще.

Максимальному получению оджаса способствует: 1 — питание свежей пищей по сезону и территории, где вы живете; 2 — съедайте большую часть дневного рациона за обедом, когда пищеварительный «огонь» наиболее интенсивен. Ужинайте до захода солнца и немного, чтобы пища усвоилась до сна. Завтрак должен быть наиболее легким приемом пищи за день; 3 — ешьте каждый день в одно и то же время,

но после того как почувствовали голод. Никаких перекусов между едой; 4 — никогда не кушайте на ночь. Это нарушает циркуляцию энергетики внутри организма. Если вы посмотрите на биоритмы работы организма, то увидите, что энергия в пищеварительных органах находится: утро — желудок, в полдень — тонкий кишечник, а вечером она уже уходит в почки и далее совсем в другие органы, абсолютно не связанные с пищеварением. Потребление пищи на ночь этот ритм нарушает, часть энергии должна быть переброшена обратно в пищеварительные органы, но этого недостаточно — вы ложитесь спать с непереваренной пищей, которая способствует образованию АМЫ (слизи) в организме; 5 — отрицательные эмоции наносят вред пищеварению. Поэтому кушайте в одиночку или с людьми, к которым вы искренне расположены; 6 — перед едой и после нее поблагодарите Мать Природу за ее съедобные дары и цените их как самих себя.

§ 6. Периодическое настраивание пищеварения

Теперь, зная многое об очищении и правильном питании, поговорим о восстановлении желудочно-кишечного тракта. Особенно это касается лиц пожилого возраста. С чего начать?

1. С ОЧИЩЕНИЯ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА. Очистка его даст следующие результаты для пищеварения:

а) кровь очистится от токсических продуктов, которые парализуют клетки желудочно-кишечного тракта — нет ни секреции, ни перистальтики;

б) восстановив кислую среду и нормальную микрофлору в толстом кишечнике, мы тем самым восстановим иммунную защиту, которая будет защищать наш организм от опухолей и других неприятностей. Микрофлора дополнительно будет теперь из растительного сырья вырабатывать витамины, аминокислоты и многое другое, что не поступает с пищей. Тем самым наш организм станет менее зависим от поступающей извне пищи. Чтобы это произошло поскорее и навсегда — откажитесь от хлеба с дрожжами.

2. ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ. Полноценно очистив печень (т. е. 5—7 раз), мы тем самым нормализуем все виды обменов в организме. Если человек сразу переходит на пищу богатую витаминами, минеральными веществами и т. п., кушает раздельно, он не в состоянии сразу же усвоить все это богатство, которое пролетает через организм

как через трубу. И совсем наоборот, чистая печень усваивает из минимума максимум.

Вторая особенность очищения печени проявляется в нормализации венозного кровотока. Кровь, омывая желудок, кишечник, поджелудочную железу и т. д., подводит к ним питательные вещества, кислород. Если это полноценно выполняется, то пищеварительных соков вырабатывается достаточно, эпителий желудочно-кишечного тракта восстанавливается полноценно, защитной слизи вполне достаточно. Если имеется хоть небольшой застой крови, вышеуказанные процессы тормозятся, и тем больше, чем выраженнее застой. Поэтому, не сделав подобного очищения печени, напрасно ждать от желудочно-кишечного тракта резких улучшений в работе, а в отдельных случаях и вовсе бесполезно. Еще раз повторю, печень — главная железа организма, на которой «завязаны» ВСЕ ФУНКЦИИ организма, и, не нормализовав ее работу, бесполезно рассчитывать на полноценное восстановление работоспособности всего организма.

3. МАКСИМАЛЬНО ОБЛЕГЧИТЬ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМУ ТРАКТУ. Это положение распадается на ряд подвопросов.

1. Кушать в спокойной обстановке и не торопясь.

2. Соблюдать правильную последовательность потребления пищевых продуктов с учетом их сочетаемости между собой.

3. Кушать только когда проголодаетесь. Никаких перекусов между главными приемами пищи.

4. По возможности питаться видовой (саттва) пищей. И в любом случае вначале употреблять фруктовые или овощные блюда (свежий салат, слегка тушеные овощи, свежесваренный борщ и т. д.) и только после этого 1—2 сочетающиеся между собой продукта.

5. Видовая пища должна соответствовать сезону года, выращиваться в регионе вашего проживания и потребляться с учетом вашей индивидуальной конституции.

Выполнение всех вышеуказанных пунктов позволит вам возродить пищеварительную систему заново. Все содержание книги лишь разъясняет, углубляет и обосновывает эти положения.

Вот еще ряд рекомендаций.

а) РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С СИЛЬНЫМ НАРУШЕНИЕМ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. У некоторых людей пищеварение так разлажено и ослабло, что вообще ничего переварить не может. После очищения толстого кишечника и печени им нужно использовать мо-

но-диету, т. е. за один прием пищи кушать всего навсего один продукт. Причем тот продукт должен содержать в самом себе достаточно собственных ферментов для самопереваривания (обладать способностью к индуцированному автолизу). В самом начале такого восстановления на эту роль лучше всего подойдут свежевыжатые овощные соки (особенно морковный), несколько хуже фруктовые. После того, как соки начнут нормально усваиваться и появится естественный аппетит, необходимо употреблять слегка тушеные овощи или свежие салаты. По утрам, натощак, обязательно нужно съедать 1—3 ложки проросшего зерна, а перед едой выпивать напитки с горьким вкусом. Далее, после салатов, употреблять небольшое количество цельных каш. Затем можно использовать имбирную диету, после которой переходить на индивидуальное видовое питание.

б) РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО «ОГНЯ» С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ.

Почти у всех людей периодически наблюдается разлад в системе пищеварения. Этому способствует спешка в еде, перекусы между едой, еда на ночь. Все это выражается в таких неприятных симптомах: изжога, беспокойное пищеварение, потеря аппетита, запоры или поносы, отсутствие интереса к пище, чрезмерный или недостаточный вес тела.

Как только эти симптомы появились, вам следует восстановить естественный ритм пищеварения. Это вообще полезно для пищеварения, даже если у вас нет проблем.

Лица с конституцией «Ветра» могут настраивать ритм пищеварения раз в месяц. С конституцией «Желчи» дважды в месяц (это желательно делать при наступлении «жора»). Лицам с конституцией «Слизи» это желательно делать раз в неделю и это особенно полезно им.

Метод настройки ритма пищеварения и его силы потребует от вас трех дней и состоит в следующем. В первый день умеренно покушайте, избегайте различных специй и других веществ (алкогольных напитков), которые стимулируют аппетит. Перед сном сделайте очистительную клизму (можно уриновую) и рано ложитесь спать.

Чтобы правильно настроить пищеварительный ритм и силу пищеварения, требуется воздержаться от еды в течении всего дня. Желательно в это время пить только протиевую воду в теплом виде.

Так как лица с конституцией «Ветра» и «Желчи» трудно переносят пищевое воздержание, неприятные симптомы, им можно выпить свежевыжатого сока сладкого вкуса или съесть столовую ложку меда и выпить стакан теплой воды. После этого немного полежите. Если этих крайних состояний у вас нет, отвлеките себя какой-либо деятельностью и держитесь на протиевой воде. Кислых соков не пейте, они наоборот стимулируют аппетит.

Лица с конституцией «Слизи» в этот день могут вообще ничего не пить — это пойдет им во благо, разжигая и настраивая пищеварительный огонь.

На следующий день после голода надо дать войти пищеварению в нормальный ритм. Для этого скушайте утром травяной чай (для каждого типа конституции со своими травами) и небольшое количество горячей каши. Помните: кофе, чай, сигареты сбивают ритм пищеварения и делают цель недостижимой.

Теперь ничего не кушайте до самого полудня. Перед обедом выпейте стакан свежевыжатого сока, скушайте салат (зимой свежеприготовленный борщ или тушеные овощи), далее кашу или мясо (если вы не можете без него обходиться). Вы должны насытиться, но не перегрузить себя за обедом.

До самого ужина ничего не кушайте. Ужинайте рано, за 3—4 часа до сна, чтобы съеденное успело полностью перевариться. Подбор продуктов питания на ужин должен соответствовать вашему конституционному типу. Для тех, кто склонен к перееданию, лучше всего повторить завтрак.

После восстановления естественного ритма пищеварения и его силы, вы будете следовать естественному чувству голода — немного кушать утром, основательно в обед и легко ужинать. Старайтесь кушать в одно и то же время, это дополнительно выработает условный рефлекс на еду.

Теперь становятся понятными различные рекомендации: голодать раз в неделю по 24 часа (по Бреггу), сухое голодание в течение 42 часов (по Иванову) и т. д. Авторы этих рекомендаций интуитивно подобрали для себя наиболее благоприятный режим, получили от этого облегчение и начали рекомендовать его без учета индивидуальной конституции всем подряд. Поэтому критически относитесь к обилию всевозможных рекомендаций, отбирая приемлемое для вашей индивидуальной конституции. Помните библейскую заповедь: «Не сотвори себе кумира».

§ 7. Предостережение читателю

Данная работа по питанию человека является НАИБОЛЕЕ СОВЕРШЕННОЙ ИЗ ВСЕХ ИМЕЮЩИХСЯ В МИРЕ (для широкого читателя). Она соединяет в себе последние европейские достижения в области питания и пищеварения с восточными учениями об индивидуальной конституции.

Итак, что положено автором в основу рекомендованной им системы питания.

1. Учение Павлова о том, что на каждый пищевой продукт во времени пищеварения выделяются свои пищеварительные соки, обработка ведется в разных условиях (кислой или щелочной) в разных отделах пищеварительного тракта и требует разного времени. Отсюда, даже два однородных продукта мешают полноценно усвоиться и перевариться друг другу.

2. Учение Уголева о видовом питании, пищеварении и микрофлоре, а также учение о кишечной гормональной системе. В сжатом виде это означает, что вы приспосабливаете свой организм к окружающей среде с помощью продуктов питания.

Если они извращены промышленной обработкой и т. д., то вы приспосабливаетесь уже к технологическому процессу, а нужно ли это вам? Без соблюдения этого условия вы рвете пищевые связи, соединяющие вас с окружающим миром.

3. Учение об акупунктурной системе, которое гласит, что все ферменты в организме активизируются и работают на свободных электронах. А они поступают в организм в основном за счет дыхания и движения. Поэтому если человек будет мало двигаться, даже самое совершенное питание принесет мало пользы.

Из этого учения вытекает второе положение — энергия циркулирует по органам тела в определенном порядке. Когда энергия находится в каком-либо органе, он проявляет свою наивысшую работоспособность. И оказывается, пищеварение человека естественно приспособлено к этой циркуляции. Утром активен желудок, в полдень — тонкий кишечник. Далее энергия уходит из органов пищеварения. Если человек привык наедаться по вечерам, он не может полноценно переработать пищу, в результате чего образуется много шлаков.

4. Учение о внутриклеточном метаболизме, которое гласит: из углеводистой пищи внутри клеток образуется вода (среда жизни), углекислый газ (регулятор pH среды, а

следовательно, активности ферментов внутри клетки) и свободные электроны (т. е. энергия). Калий, находящийся в пище, способствует выведению воды из организма, а натрий, наоборот — задержке. Фрукты и овощи относятся в основном к калиевой пище, а крупы к натриевой. Поэтому должно быть равновесие при потреблении вышеуказанных продуктов. Учение макробиотов как раз и устанавливает такое равновесие потреблением около половины овощей и фруктов, а остальное в виде круп.

5. Учение о свойствах продуктов питания и индивидуальной конституции человека из Аюрведы. Используя эти знания, мы не только индивидуализируем питание, но и целенаправлено регулируем функции организма.

6. Учение об очищении организма, которое позволяет нам быстро нормализовать пищеварение и кровообращение, а следовательно, и здоровье вообще. Без предварительного очищения организма у многих людей ничего с питанием, а соответственно и со здоровьем, не получается.

Если теперь с вышеуказанных позиций рассмотреть наиболее популярные в нашей стране рекомендации диетолога Г. Шелтона, то окажется, что они основываются на учении Павлова, видовом питании (натуропаты рекомендуют цельные продукты и выращенные в месте проживания) и на очищении организма (с помощью голодания). Из вышеперечисленных мной 6 пунктов эти три наиболее эффективные. Но ведь еще остались три других, позволяющих «выжимать» из питания максимум.

Чтобы читатель понял слабые места Г. Шелтона разберем отрывок из его книги «Ортотрофия».

— ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ПИЩА, ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ВАС, ВРЕДНОЙ ДЛЯ МЕНЯ.

Правильно ли, что пища, полезная для одного человека, является вредной для другого? Вода — питание для одного и отрава для другого? А кальций? Фосфор? Натрий?

(Примечание автора: сразу чувствуется подход с позиций ортодоксальной медицины — расчленить все на составные части, упуская из виду целое. При таком подходе забывается, что пища оказывает на нас воздействие энергетикой вкуса, консистенцией и информацией).

Никто не делает таких абсурдных заявлений. Продукты, являющиеся благом для одного и отравой для другого, никогда не поступают в кровь как таковые. Они расщепляются в процессе усвоения и поступают в кровь в виде аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, минералов и витаминов.

(Примечание автора: да, но прежде, чем они поступят в кровь, они уже подействуют на жизненные принципы организма энергетикой своих вкусов).

Каждый из нас начинает жизнь как оплодотворенное яйцо, идет по единому пути эволюции, рожден с одинаковым числом и видом органов и едиными функциями. У нас одни и те же железы и системы усвоения, мы состоим из одних и тех же химических элементов одинаковой пропорции. Каждый из нас выделяет одинаковое число и виды пищеварительных соков и те же пищеварительные ферменты.

(Примечание автора: да, мы начинаем жизнь одинаково, но в различных условиях. Каждый человеческий организм должен к ним приспособиться. В результате такого приспособления одни системы начинают функционировать на полную мощность, а другие угасают. Все это сказывается на органах пищеварения, в результате чего одни люди могут жить в суровых условиях Севера, питаться рыбой, тюленьим жиром, а другие в тропиках — бананами, финиками. Если бы это утверждение Шелтона соответствовало истине, то ранние переселенцы из Европы в Америку не гибли бы в огромном количестве от несварения. Их пищеварение так и не смогло адаптироваться к местным продуктам, на которых прекрасно существовали аборигены).

Все говорит о том, что мы созданы на основе одних и тех же принципов, имеем одинаковую конституцию, одинаковые потребности в питании и снабжены для усвоения и использования одних и тех же видов и типов продуктов.

(Примечание автора: ввиду того, что у каждого человека своя комбинация жизненных принципов, то он за счет пищи стремится «подтянуть» слабые «доши», а сильные «усмирить». Отсюда никаких одинаковых потребностей быть не может, они строго индивидуальны).

Если видеть жизнь и ее законы такими, как они есть в действительности, то станет ясно: что является наилучшим для одного, есть наилучшее для всех, и что вредно для одного — вредно для всех.

(Примечание автора: к сожалению Шелтон эти законы видит в идеале, в действительности все гораздо сложнее. Если фрукты и овощи наилучшая еда для человека, живущего в тропиках — пусть ею питается эскимос, живущий на крайнем севере. Так нет, он предпочитает продукты местного происхождения: струганину из мяса, тюлений жир и т. д.)

Шелтон свел проблему питания человека только к физиологии пищеварения. При этом он опирается на уста-

ревшие понятия — снабжать организм всем необходимым, отрицает роль (по незнанию) микрофлоры в создании дополнительных питательных веществ, за счет которых осуществляется полноценность питания человека на наипростейших продуктах. Он не понял конституционных различий человека, а от этого пищевых особенностей каждого человека в отдельности. Он закрыл глаза на явную разницу в питании различных народов. Его рекомендации в питании наиболее подходят к штату Техас, где он проживал и лечил людей. Слепо перенося его рекомендации в Россию, с другим климатом, с другими особенностями пищеварения мы допускаем большую ошибку.

В противовес Г. Шелтону Махариши Аюрведы, делающие упор на свойства продуктов и индивидуальность питания, напрочь отрицают многие положения физиологии пищеварения. Вот отрывок из книги Дипака Чопра «Идеальное здоровье» (изд. «Древо жизни» М. 1992).

— Собираясь обедать, попросите принести вам стакан теплой воды, а не ледяной, и выпейте его малыми глотками; вместо салата съешьте тарелку горячего супа; не отказывайте себе в хлебе, масле и десерте, предпочтительно теплом (в этом смысле яблочный пирог несравненно лучше мороженого, своим холодом затрудняющего пищеварение у людей типа «Ветра»).

Примечание автора: подобная рекомендация приносит вред пищеварению, а следовательно, и всему организму по следующим направлениям:

1. Тарелка горячего супа — вареная пища, которая вызывает пищевой лейкоцитоз (подрывает лейкоцитарную защиту).

2. Хлеб с супом лишь смачивается, но не обрабатывается слюной. Это затрудняет его дальнейшее переваривание.

3. Дрожжи хлеба испортят микрофлору и приведут к дисбактериозу.

4. Если «не отказать себе в масле» и скушать грамм 30—50, это замедлит пищеварение. В желудке длительное время будет чувствоваться тяжесть.

5. Десерт после еды в виде яблочного пирога вытянет, как и хлеб, из организма минеральные соли и витамины для своего усвоения, сгустит коллоиды крови. Яблоки, не пройдя в тонкий кишечник, забродят и испортят все пищеварение.

Но эти же рекомендации будут правильными как с учетом физиологии пищеварения, так и с учетом индивиду-

альной конституции, если их расположить в такой последовательности:

1. Выпить стакан теплой воды (лучше компота).

2. Скушать тарелку слегка тушеных овощей или борща, в котором побольше овощей и поменьше воды.

3. Скушать теплую кашу с маслом (для мясоедов кусок отварного мяса).

К сожалению, подобных рекомендаций сейчас все больше и больше. Будьте сведущими в этих вопросах и берите самое лучшее и приемлемое для вас. Я лично взял от Шелтона правильное сочетание пищевых продуктов, а у Аюрведы учение о свойствах продуктов и индивидуальном питании. В результате подобного синтеза мое учение о питании человека приобрело сильные стороны европейской и азиатской диетологии. Можно еще многое рассказывать о питании, раскрывать его тайны, парадоксы и т. д., но теперь конкретно рекомендации для жителей России.

1. Кушайте продукты растущие (а не произведенные) в вашем регионе. Исключение составляют специи.

2. В летний период шире используйте овощи, фрукты, ягоды. В зимний период сухофрукты, мед, тушеные овощи, а также борщи и щи из них, теплые каши, орехи. Людям, привыкшим к молочному и мясному, можно употреблять эти продукты, но в меру.

3. Продукты питания подбирайте с учетом своей конституции (см. приложение), за один прием пищи старайтесь употреблять половину фруктов, овощей (т. е. не только сырые, но и тушеные),а остальное каши. Откажитесь от дрожжевого хлеба, но регулярно кушайте 1—2 ложки проросшего зерна.

4. В течении дня питайтесь с учетом активности «пищеварительного огня». Соблюдайте правильную последовательность потребления продуктов питания и их взаимную совместимость.

5. Периодически очищайте свой организм и настраивайте пищеварение. Желательно это делать в дни постов.

А теперь закрепим примером рекомендации по естественному восстановлению организма.

Вот что пишет мне А. В. из г. Старый Оскол:

— Я болею сахарным диабетом 7-й год и грибковой экземой 5-й год. С 15 марта 1992 г. начал лечиться уринотерапией. Урину употребляю внутрь 3 раза в день, делаю массаж упаренной один раз в день. Все получается так как описано.

В конце письма А. В. попросил дать ему советы. Я рекомендовал ему отказаться от хлеба и капитально очистить печень. Вот что он пишет во втором письме:

— С марта 1992 г. промыл толстый кишечник один раз, два раза промыл печень, провел трехдневное голодание, продолжаю принимать трижды в день урину.

Экзема излечивается очень медленно: на ладонях рук в основном излечена, на стопах ног хуже.

В прошлом письме вы мне советовали отказаться от хлеба. Это мне не совсем ясно, а именно: на какое время отказаться от хлеба? И только ли от хлеба, а булки, батоны можно есть? Или отказаться от всего: хлеба, булок, батонов? Если да, то на какой период? Ведь полностью от хлебных продуктов отказаться нельзя?

Я посетил парную и после нее чувствовал себя прекрасно, т. е. 5 лет я не купался болея экземой. Таблеток от сахарного диабета не принимаю с 15 марта с. г. и экзему лечу только уринотерапией. Самочувствие у меня хорошее.

Я рекомендовал ему отказаться от хлеба полностью, заменив его кашами и чистить свой организм. Вот что он сообщает в третьем письме:

— 14.7. 1992 г. Опишу результаты моего лечения уринотерапией с 15 марта 1992 г. Четыре раза лечился голоданием: два раза по 2 дня и два раза по 3 дня. С 1 июня принимаю урину по 5—6 раз в день и исключил из пищи хлебные и мучные продукты. За прошедшее время я 2 раза прочистил толстый кишечник, 5 раз прочистил печень, один раз промыл почки отваром корней шиповника, пил протиевую воду. Питаюсь кашами, салатами, картофелем.

В результате лечения уринотерапией я ВЫЛЕЧИЛ ГЕМОРРОЙ и похоже ВЫЛЕЧИЛ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, т. е. симптомы сахарного диабета у меня сейчас не проявляются (потение, слабость, сухость во рту и др.). Грибковая экзема осталась только на подошвах ног.

И наконец 4-е письмо от 9.09. 1992 г.

— Добавил проросшее зерно натощак, регулярно делал обертывания из упаренной урины на ступни ног, месяц не употреблял в пищу хлеб, булочки и все хлебное, провел голодание неделю. Ступни ног почти очистились от корок, а ладони рук стали совершенно чистыми.

В заключение, я посоветую вам больше прислушиваться к своему организму после употребления каждой пищи. Анализировать эти ощущения. Исключайте продукты, которые после употребления вызывают в вашем организме непри-

ятные ощущения. Регулярно читайте эту работу по питанию и в результате вы сами научитесь правильно питаться, измените свои вкусовые привычки.

Сам автор поступал так же, ведь это за него никто не сделает. В результате долгого наблюдения над собой я пришел к выводу, что мне наиболее подходит умеренное потребление еды с пропуском вечером, т. е. два раза в день. Первая еда примерно с 10 до 11. Обед с 16—17. Перед сном травяной чай. Из пищи для меня наиболее подходят овощные салаты и тушеные овощи, вегетарианские борщи, а на второе каши и особенно хлеб из проросшего зерна. Орехи я хоть и ем, но не насыщаюсь, а вот каши в виде плова с овощами (морковь, лук) для меня прекрасно подходят. Изредка употребляю натощак свежее молоко. Фрукты подходят для меня летом, стараюсь пить побольше свежевыжатых соков — яблоки плюс свекла или морковный; пью протиевую воду; отвар полыни, травяные отвары. Сухофрукты с кислым вкусом мне не подходят — сразу возникает оскома, только сладкие: изюм, урюк, но это редко. Вот практически и все мое питание. Вместо мяса пью свою собственную урину несколько раз в день. На самочувствие не жалуюсь, если чуть переедаю — поправляюсь очень быстро.

* * *

Приложение № 1

ПРИМЕРЫ УДАЧНОГО ПОДБОРА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Ярчайшим примером индивидуального «попадания» в свои доши служит Порфирий Корнеевич Иванов.

С позиции дош он представляет собой сочетание Питта — Капха. На дошу Питта указывает седина его волос и прекрасное пищеварение. По рассказам очевидцев, он после длительного голодания садился за общий стол и кушал все, что там было: борщ, картошку и т. д. Такой выход из голода был у него в порядке вещей. На дошу Капха указывает его богатырское сложение (мощный костяк), перенесение в прошлом ангин (скопление слизи).

Исходя из этого, для него идеальными были ледяные обливания, усмиряющие дошу Питта, частыми голоданиями и бегом он приводил к гармонии дошу Капха. Причем сочетание этих дош позволило ему стойко переносить как холод (ведь Питта дает тепло), так и голод (Капха дает способность переносить лишение пищи и другие тяготы).

Поль Брегг также весьма успешно применял индивидуальную программу здоровья. Соотношение дош у него примерно такое же, как и у Иванова — Питта-Капха. Во-первых, он седой человек, что указывает на Питта. Во-вторых, у него был туберкулез легких — признак дизбаланса доши Капха.

В своей диете Поль Брегг тщательно избегал слизеобразующих продуктов: молочного, масел, крахмалов, дабы не вывести из равновесия Капха. Любовь к голоданию и физическим упражнениям также способствовали этому.

Александр Александрович Микулин — академик, конструктор авиационных моторов, перешагнул 90-летний рубеж. Вот выдержки из его знаменитой книги «Активное долголетие»:

«До пятидесятилетнего возраста я, как большинство людей, не придавал особого значения физической культуре. Однако когда я тяжело заболел и оказался в больнице, у меня появилось желание и время разобраться в сложном устройстве человеческого организма. Изучив много книг на эту тему, я разработал СВОЮ СИСТЕМУ... Эта система позволила мне преодолеть болезни, перестать стареть и сохранить работоспособность на протяжении многих лет, включая и настоящее время».

А вот что он рассказал о своем долголетии:

«Ни моя мать, ни отец, ни другие близкие родственники не отличались долголетием. А вот мне уже 90 лет. И, как видите, я достаточно бодр, продолжаю работать, сохранил свежесть творческих мыслей. Это я объясняю ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО тем, что 50 лет назад окончательно понял: нельзя жить самотеком, не занимаясь физкультурой и спортом, переедать, употреблять спиртное и курить. Я стал последовательно соблюдать эти принципы, а потом заинтересовался проблемой повышения жизнеспособности организма и как ученый, и как инженер-конструктор... Так появилась моя книга „Активное долголетие"... имеет подзаголовок „Моя система борьбы со старостью"... Однако я никогда не призываю **слепо следовать моим рекомендациям.** У каждого человека свои собственные привычки, особенности, темперамент. Значит, и образ жизни должен быть индивидуален».

Сказано прекрасно — ДОЛЖЕН БЫТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ. Он считал, как и все ведущие натуропаты, что нужно только создать для клеток, именно для клеток, такие условия внешней среды, при которых нарождающиеся в результате деления новые клетки не теряли бы молодых полноценных качеств своих сородичей.

А теперь кратко только о питании. Он предпочитал пресные БЕЗДРОЖЖЕВЫЕ лепешки, дрожжи вызывают брожение в кишечнике и подавляют необходимую микрофлору. Животные жиры заменил растительными маслами. Вместо молока употреблял кисломолочные продукты. Вареное мясо, рыбу кушал в умеренном количестве, а овощей и каш побольше. Считал полезным выпивать 7—8 стаканов жидкости «для разжижения крови». Мясной бульон исключил, употреблял настой шиповника. Соль и сахар употреблял в небольшом количестве, предпочитая мед.

После прочтения книги доктора Замхау «Институт раздельного питания» попробовал раздельно питаться. «Результат был ошеломляющим. Откуда появились избыточные силы! Бодрость! Жизнерадостность! Помолодевшее, цветущее лицо с румянцем». Но затем он скушал пирожок с мясом и у него была настолько сильная очистительная реакция, что его еле откачали в больнице. Мне кажется, тут еще что-то замешано, то ли очищение совпало с моментом нарушения раздельного питания, или другие факторы наложились на это, но чтобы так сильно пострадать от нарушения, — я в своей практике не встречал. Здесь что-то не

то. Кушал Микулин очень мало и только когда сильно проголодается. Голодал один-два раза в год по семь дней.

С позиции дош, он также Питта—Капха. На голове нет волос — Питта, болезни с подъемом высокой температуры также признак Питта. Сам он крупный мужчина — признак Капха. Не зная своей пропорции дош, он интуитивно подобрал для себя все вышеперечисленные средства для уравновешивания дош. Так, умеренное питание, избегание жирного, употребление меда и кисломолочных продуктов приводило в уравновешивание состояние дошу Капха.

Голодание помогало уравновешивать как Кафа, так и Питта, этому же способствовало употребление в течение дня 7—8 стаканов жидкости.

Если первые три примера были из жизни подвижника, врача и просто умного человека, то три последующих примера будут из других областей.

Некогда первая ракетка мира Иван Лендл — восемь раз побеждал в турнирах «Большого шлема» — трехкратный чемпион открытых первенств Франции и США, двухкратный Австралии. В общей сложности выиграл 87 соревнований серии «Гран-при». За свою карьеру в спорте заработал более 15 миллионов долларов.

Иван Лендл обладает феноменальной работоспособностью, тренируется 6 раз в неделю, по 4—5 часов каждый день. Чтобы быть способным к таким нагрузкам, помимо таланта и воли нужно еще кое-что. И это кое-что — индивидуальное питание.

Вот выдержка из статьи «Такой рациональный Иван Лендл» *.

«Первую большую победу он одержал в 1984 г., выиграв „марафонский“ матч и завоевав первое место на открытом чемпионате Франции. Огромные успехи его совершенно опустошили. В последующие два с половиной месяца Лендл чувствовал себя так плохо, что не мог тренироваться 15 минут подряд. В результате врачебного осмотра причиной слабости выявилось „жесткое питание“ — поднялся уровень холестерина.

— Еще родители меня ругали, что я все время питаюсь в „Макдональдсах“, пью много кока-колы и поглощаю прочие вредные продукты. И как любой молодой человек, я всегда отвечал: „Да что вы знаете? Мне виднее“. Только во время игр с большой нагрузкой я понял, ЧТО ОНИ ПРАВЫ.»

---

* Журнал «Эхо планеты», № 27, 1989 г.

С тех пор чемпион сидит на диете Роберта Хааса, резко ограничивающей потребление белков, и придерживается жесткого тренировочного плана. «Он выглядит атлетом, способным пробежать на Олимпийских играх дистанцию 1500 метров, — сказал знаменитый Джон Ньюкомб. — Правда, у него осталось волчье выражение лица, но он стал стройнее и прекрасно двигается».

С позиции дош Иван Лендл представляет собой смешанный тип Вата—Питта. Тело стройное, движения быстры — признаки Вата. Вспомните страницу, где взята из «Чжуд-ши» характеристика людей Питта — ум острый, тщеславный, по повадкам похожи на демонов — «волчье выражение лица», тщеславие — наиболее характерные черты Питта.

Иван Лендл просто питанием уравновесил свои Вата—Питта, убрав продукты, выводящие их из равновесия. Белковые продукты в основном сильно влияют на дошу Питта, приводя организм к перегреву из-за реакций СДДП, что значительно снижает выносливость.

Кумир мировой эстрады Майкл Джексон в детстве был «толстячком». Затем он, по его же словам, выбросил продукты, приводящие к ожирению, и стал таким, каким мы его знаем сейчас — необычайно импульсивным, сочиняющим прекрасную ритмичную музыку.

У него преобладают доши Вата — Питта. Опять вспомним характеристики древних: люди Вата любят песни, пляски, музыку, веселье. На Питта указывает его необычайное тщеславие — остаться молодым на всю жизнь, осветление кожи. В питании Майкл Джексон вегетарианец — кушает фрукты, овощи, которые не дают возбуждаться доше Капха. Это питание — одна из причин, позволившая ему так полно реализовать себя.

И еще пример чрезвычайно сильной личности — Альберт Игнатенко. Высокий, стройный, волосы черные, волнистые; движения великолепно рассчитаны и быстры. Ему принадлежит мировой рекорд по быстроте запоминания максимального количества информации. По соотношению дош это Вата—Капха (быстрота запоминания сочетается с прочностью). Он для себя подобрал наилучший вариант балансирования дош.

Голодая раз в неделю 24 часа, усмиряет Капха. Проводя очистительные клизмы перед голоданием с выполнением йоговского упражнения «наули», усмиряет сухую дошу Вата. Лимонный сок в воде клизмы, наоборот, стимулирует наислабейшую дошу — Питта. Применяет раздельное питание. Эту программу

он нашел для себя 14 лет назад. Сейчас ему 46 лет, а выглядит лучше 16-летних. Румянец, сверкающие глаза, черные волнистые, без единой седой волосинки волосы, жизнерадостность и доброжелательность поражают окружающих. Глядя на него, я воочию убедился в могуществе естественных целительных сил, причем в высшем понимании этого слова.

Из своих наблюдений я невольно сделал вывод, что люди с дошами Питта-Капха способны накапливать и анализировать свой опыт. Именно они создают духовные и материальные ценности человечества. Соотношение Вата—Питта делает людей способными к проявлению в бурной деятельности — спорт, эстрада. Этим людям нравится приковывать к себе внимание, это для них естественно. Другие соотношения дош дают и другое поведение, наклонности.

Вышеописанные примеры наглядно показывают, как много значит правильное питание. Вы также можете уже более просто подойти к уравновешиванию своих дош и реализовать себя в этой жизни наиболее полно. Уравновешенные доши сами поведут вас по тому пути, для которого вы наиболее пригодны, ибо вы восстановите свою связь с Единым Полем, из которого проистекают все наши стремления, интуиция и которое, в итоге, само реализуется через нас. Когда этот процесс реализации ничем не искажается, человек чувствует себя в гармонии и радуется жизни.

Приложение № 2

Опросник для определения пропорции дош

I. Внешние данные

ВАТА

1. Тонкокостный, худощавый человек.
2. Кисть тонкая, на ощупь холодная и сухая.
3. Движения быстры, походка легкая, воздушная.

ПИТТА

1. Среднее телосложение; волосы рыжеватые, тонкие или седина, облысение.
2. Кисть средняя, на ощупь теплая, приятная.

3. Движения уравновешены, походка нормальная.

КАПХА

1. Ширококостный, склонный к полноте человек.
2. Кисть широкая, на ощупь холодная и влажная.
3. Движения плавные, замедленные, походка неторопливая.

II. Физиология тела

ВАТА

4. Процессы протекают быстро.
5. Несмотря на нормальное питание, поправляется очень плохо, проблемы с пищеварением.
6. Сон быстрый, поверхностный.

ПИТТА

4. Процессы в теле протекают импульсивно: то быстро, то медленно.
5. Пищеварение хорошее, но если вовремя не поест, чувствует себя раздраженным.
6. Сон нормальный, со сновидениями.

КАПХА

4. Процессы в теле протекают медленно.
5. Несмотря на небольшое питание, поправляется, вес теряет с трудом.
6. Спит больше 8 часов, сон спокойный.

III. Психология и умственные способности

ВАТА

7. Мне свойственны энтузиазм и живость.
8. Быстро схватываю информацию и быстро ее забываю.
9. Люди считают меня очень разговорчивым — «заводилой».

ПИТТА

7. Стараюсь быть точным и организованным.
8. Информацию запоминаю по-разному: временами очень хорошо, а временами с трудом («не лезет в голову»).
9. Могу легко раздражаться по пустякам.

КАПХА

7. С трудом поддаюсь на разнообразные начинания.
8. Информацию усваиваю с трудом, но зато хорошо помню.
9. Спокоен и не раздражителен (трудно вывести из себя).

IV. Предпочитаемая пища, сезоны года и перенесенные заболевания

ВАТА

10. Теплая, маслянистая, кушать любит плотно.
11. Плохо переносит холодное время года; зимой кожа становится сухой.
12. Суетливость, похудание, сухость кожи, запоры, артрит.

ПИТТА

10. Прохладная, кушаю в меру.
11. Плохо переношу жару, летом быстро устаю.
12. Страдал различными воспалениями с подъемом температуры; изжога, язвы в желудке, беспокойство и раздражительность.

КАПХА

10. Теплую, сухую, нежирную, кушаю мало.
11. Меня беспокоит дождливая погода, особенно влажный сезон.
12. Ожирение, депрессия, чувство холода в теле, бледность кожи, насморк и мокроты.

Теперь по пятибалльной системе:

0 — характеристика не для вас;
1 — что-то такое у вас есть;
2 — имеется слабо;
3 — средне выражена;
4 — хорошо выражена;
5 — эта характеристика у вас наиболее выражена.

Проставьте баллы, которые вы считаете, вам соответствуют. Затем отдельно сложите баллы доши Вата, Питта и Капха и посмотрите, какая доша или доши по сумме пре-

обладают. Если сумма одной доши будет на 10 баллов больше ближайшей, то у вас она преобладает, и вы относитесь к монодошному типу; если суммы двух дош примерно равны, вы относитесь к двудошному типу; если все три примерно равны, то вы уравновешенный тип.

Теперь, зная, что такое доши, какую роль они играют в нашем теле, где концентрируются и так далее, мы можем через них регулировать наше самочувствие.

Регулировка дош с помощью питания

Исходя из предыдущего, теперь можно приступить к регулировке дош. Отрегулированные доши в свою очередь приведут в порядок физиологические функции, которые они контролируют.

1. Диета и пища, рекомендуемые при **возбуждении доши Вата** или когда эта доша преобладает в нашем организме.

Общие замечания: рекомендуется употреблять теплые, плотные, мягкие продукты и напитки, маслянистую пищу. Преобладающие вкусы в пище: сладкий, соленый и кислый. Кушать можно до сытости.

Крупы: рис, пшеница, проросшая пшеница, лен в зернах.

Молочные продукты: все молочные продукты.

Подслащивающие продукты: черная патока, мед, тростниковый сахар, натуральные сиропы.

Растительные масла: все типы.

Фрукты: все сладкие фрукты, дыни, арбузы.

Овощи: подвергнуть слабой термической обработке (тушение, варка — «хорошо приготовить») свекла, морковь, спаржа, молодая картошка, огурцы, тушеный лук, одуванчик, латук.

Орехи: все виды.

Специи: лук, чеснок, имбирь, корица, черный перец, кардамон, тмин, соль, гвоздика, зерна горчицы.

Пища животного происхождения: гусь, утка, рыба, раки, конина, курятина, баранина, яйца, морские продукты.

Супы: суп из сухой муки, крапивный суп, суп из чеснока, мясной бульон.

Травы: солодка, мускатный орех, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, малина, сосна, цветы шиповника, просвирник.

Дополнительная рекомендация для типа Вата. Они чувствуют резкое снижение энергии во второй половине дня.

Выпить травяной чай из вышеуказанных трав, особенно солодку.

Диета и пища, увеличивающие дошу Вата

Общие замечания: легкая диета или голодание, сухие продукты, холодная пища. Преобладающие вкусы: горький, жгучий и вяжущий.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

Подслащивающие продукты: все избегать.

Молочные продукты: все избегать.

Растительные масла: все избегать.

Фрукты: сухофрукты, яблоки, груши, гранаты, клюква, маслины.

Овощи: все овощи употреблять в сыром виде — капуста, картофель, горох, латук, шпинат, петрушка, сельдерей и фасоль.

Орехи: все избегать.

Специи: перец.

Животные продукты: говядина, свинина, кролик.

Супы: гороховый суп.

Травы и другое: шлемник, барбарис, перец Бунге, горечавка, шалфей, лютик, кора дуба и желуди. Пивные дрожжи, мумие и мускус. Последние три особенно стимулируют Вата.

Диета и пища, рекомендуемые при **возбуждении доши Питта** или когда эта доша преобладает в вашем организме.

Общие замечания: прохладная, предпочтительно жидкая пища и напитки. Вкус предпочтителен сладкий, горький и вяжущий.

Крупы: пшеница, пророщенная пшеница, овес, ячмень, белый рис.

Молочные продукты: молоко, масло сливочное, масло топленое.

Подслащивающие продукты: все, кроме меда и черной патоки.

Растительные масла: свежее масло оливковое и подсолнечное.

Фрукты: сладкие фрукты, размоченные сухофрукты и компот из них, дыни, арбузы.

Овощи: тыква, огурцы, картофель, капуста, латук, бобы, петрушка: корень и зелень.

Специи: кориандр, корица, кардамон, фенхель, черный перец (в небольшом количестве), чеснок, укроп.

Животная пища: цыплята, индюшка, белок яиц.

Травы и другое: шлемник, шалфей, горечавка крупнолистная, змееголовник, термопсис, цветы и плоды шиповника, полынь веничная; яблочный сок, мятный чай, холодная вода, охлажденный кипяток и особенно пивные дрожжи.

Диета и пища, увеличивающие дошу Питта

Общие замечания: горячая, сухая пища с преобладающим кислым, соленым и жгучим вкусами.

Крупы: кукуруза, просо, рожь, темный рис.

Молочные продукты: кисломолочные продукты, сыр, пахта, кислые сливки.

Подслащивающие продукты: мед, черная патока.

Растительные масла: миндальное, сезамовое, кукурузное и прогорклое масло.

Фрукты: грейпфрут, кислые апельсины, айва, облепиха, лимоны, кизильник и остальные с кислым вкусом.

Овощи: острый перец, редис, томаты, свекла, лук (поджаренный лук обладает противоположными свойствами).

Специи: имбирь, тмин, гвоздика, соль, семя сельдерея и горчицы, черный перец, длинный перец.

Орехи: кешью, арахис.

Животная пища: говядина, яичный желток, масло и красное мясо, баранина, рыба, морские продукты.

Супы: крапивный суп, суп из редьки.

Травы и другое: одуванчик, просвирник, семена граната, аир, ферула, прутняк, кофе.

Следует помнить, что тело от избытка пищи Питта может приобрести кислотность.

Диета и пища, рекомендуемые при **возбуждении доши Капха** или когда эта доша преобладает в вашем организме.

Общие замечания: теплая, легкая пища и напитки. Вкус — горький, жгучий и вяжущий. Стараться недоедать.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

Молочные продукты: молоко малой жирности, свежее масло, сыворотка сыра.

Подслащивающие продукты: мед.

Растительные масла: прогорклое масло.

Фрукты: яблоки, груши, гранаты, клюква, виноград, хурма, айва, облепиха.

Овощи: редис, картофель, морковь, капуста, лук, баклажаны, зеленые овощи, латук, тыква, сельдерей, шпинат, петрушка, бобы, горох.

Специи: все специи, кроме соли.

Животная пища: цыплята, баранина, яйца, колбаса.

Травы и другое: солодка, полынь, сосна, девясил кислый, семена граната, квасцы, нашатырь.

Диета и пища, увеличивающие дошу Капха

Общие замечания: обильная, маслянистая пища, холодные продукты и напитки. Преобладающий вкус пищи — сладкий, соленый и кислый.

Крупы: рис, пшеница, овес, лен (семена).

Молочные продукты: молоко, сыр, кисломолочные продукты, пахта, сливки, сметана и сливочное масло.

Подслащивающие продукты: все, кроме меда.

Растительные масла: все, а также костный мозг и жир.

Фрукты: сладкие фрукты, арбузы, дыни и так далее.

Овощи: помидоры, огурцы, сладкий картофель, редька, репа и все остальные широколистные овощи.

Орехи: все.

Специи: соль.

Животная пища: говядина, свинина, колбаса, гуси, утки, рыба, раки, курятина.

Супы: бульон мясной, гороховый суп, крапивный суп.

Следует помнить, что перестимуляция Капха приводит к появлению в теле слизи, особенно в верхней части тела — легкие и носоглотка.

Теперь, определив по опроснику, к какому типу вы относитесь: монодошному, двудошному или смешанному, вы подбираете себе соответствующую диету и продукты. Если преобладает Капха, то берете первый вариант, а пищу из второго варианта включаете лишь эпизодически.

То же самое для Вата и Питта — берете первый вариант, а второй используете эпизодически.

Если у вас уравновешенный тип, то в равной мере используете все, что касается Вата, Питты и Капха.

Но на практике, как однодошный, так и уравновешенный типы встречаются крайне редко, преобладают смешанные. На моем примере разберем такой случай.

Согласно опроснику, баллы у меня распределились следующим образом:

1. Внешние данные

1.	Вопрос	5	
2.	Вопрос	5	Вата
3.	Вопрос	4	
1.	Вопрос	4	
2.	Вопрос	0	Питта
3.	Вопрос	2	
1.	Вопрос	0	
2.	Вопрос	0	Капха
3.	Вопрос	0	

II. Физиология тела

1.	Вопрос	3	
2.	Вопрос	4	Вата
3.	Впорос	2	
1.	Вопрос	4	
2.	Вопрос	4	Питта
3.	Вопрос	4	
1.	Вопрос	2	
2.	Вопрос	0	Капха
3.	Вопрос	2	

III. Психология и умственные способности

1.	Вопрос	4	
2.	Вопрос	3	Вата
3.	Вопрос	3	
1.	Вопрос	4	
2.	Вопрос	4	Питта
3.	Вопрос	4	
1.	Вопрос	2	
2.	Вопрос	2	Капха
3.	Вопрос	2	

IV. Предпочитаемая пища, сезоны года, перенесенные заболевания

1.	Вопрос	5	
2.	Вопрос	4	Вата
3.	Вопрос	3	
1.	Вопрос	3	
2.	Вопрос	2	Питта
3.	Вопрос	3	
1.	Вопрос	2	

2. Вопрос 1 Капха
3. Вопрос 3

Итого: Вата — 45, Питта — 38, Капха — 16.

Если все это выразить в процентах (сложить 45 + 38 + 16 = 99, почти 100), то у меня получается, что в ежедневном меню я должен употреблять 45 процентов продуктов успокаивающей диеты Вата; 38 процентов — Питта и 16 процентов — Капха.

Если это выразить во вкусах вторичных, то получится — 45 процентов сладкого, 38 процентов — сложный вкус от первичных: сладкого, горького и вяжущего (во вторичном это будет 19 процентов сладкого и 19 — кислого) и 16 процентов — горького. Итого: 64 процента сладкого, 19 процентов кислого и 16 процентов горького. Конечно, будут кое-какие нюансы, но исходя из признаков возбуждения дош, вы их сможете легко отрегулировать и добиться нужного баланса.

В отношении теплоты или холодности пищи, процент складывается следующим образом: 45 процентов + 16 процентов = 61 процент должна быть теплая еда. Ведь доши Вата и Капха холодные и могут легко возбуждаться от холодной пищи, а 38 процентов прохладная — для уравновешивания доши Питта. Примерно также можно подобрать пищу и по другим показателям: сколько круп, жидкостей и салатов.

Регулировку необходимо начинать с преобладающей доши или доши Ваты (так как она главная для всех), а затем подрегулировать остальные.

Если у вас ничего не получается с регулировкой, то старайтесь, чтобы в течение дня вы принимали с пищей все шесть вкусов, и недели через 3—4 все начнет выравниваться.

Критерием того, что вы «попали» необходимым питанием и вкусом в дошу, будет исчезновение симптомов возбуждения этой доши и хорошее самочувствие, приподнятое настроение после еды. Если «не попали», то тянет в сон, чувствуете неудовлетворение, дискомфорт, а также симптомы возбужденной Доши не уменьшаются.

Для более точного «попадания» в дошу старайтесь в одном приеме употреблять совместимые продукты по качествам (теплоте, маслянистости и так далее) и по их вторичным вкусам. А также не забывать европейские рекомендации о приеме жидкостей, фруктов и так далее.

ОШИБКИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ И ПРАКТИКЕ НАТУРАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Человек способен на великие дела. Вот почему следует желать, чтобы он видоизменил человеческую природу, и превратил ее дисгармонию в гармонии.

И. И. МЕЧНИКОВ

Случай № 1. Женщина, у которой были нелады со здоровьем, прочитав книгу Шелтона, перешла на сыроедческий рацион. Попитавшись так и не получив желаемого результата, решила вернуться на обычное питание, но умерла от истощения. Весь период перехода и попытки вернуться к обычной пище и смерти от истощения занял около трех месяцев. В чем причина?

Во-первых, овощной рацион оказался для нее непривычен. Помните из «Чжуд-ши»: «Непривычная пища тоже яд». По современным понятиям, ферментативные системы пищеварительного тракта должны были перестроиться на переваривание новой, качественно отличной от предыдущей пищи. Естественно, этот процесс требует определенного времени. Поэтому вначале пища просто не переваривалась и не усваивалась.

Во-вторых, у нее не была прочищена печень, поэтому даже то, что усваивалось, не проходило через печень, а шло в обход. Пища, не прошедшая обработку в печени, чужеродна для нашего организма. При грязной печени всегда имеется скрытая портальная гипертония, которая способствует застою крови в желудке, селезенке, поджелудочной железе, тонком кишечнике, что является тормозом для синтеза новых пищеварительных соков.

В-третьих, микрофлора кишечника также должна перестроиться к новому виду пищи, что также требует времени.

В-четвертых, не получив желаемого, она попробовала вернуться к привычной пище, но за это время ферментативные системы произвели некоторую перестройку к новому виду пищи, а от старой отошли. В итоге, надо было уже привыкать к старой пище, опять приспосабливаться.

Пока шло это приспособление к новой и обратно к старой пище, организм настолько истощился, что не вынес этого «эксперимента».

Что надо было предпринимать? Сначала прочистить толстый кишечник и печень и начать постепенный переход к новому питанию, исключая сначала наиболее вредные продукты: мясо, жиры, белый хлеб, печенье и т. д., этот переход обычно происходит за 1—2 года! И вы наконец-то почувствуете, что ваш желудочно-кишечный тракт переваривает сырую растительную пищу, а не выбрасывает ее из себя в измельченном виде через задний проход.

Случай № 2. Молодая женщина, перенервничав, перестала принимать пищу. Как только она пробовала проглатывать пережеванную пищу, у нее возникал спазм пищевода. Никакое лечение не помогало. В продолжении нескольких месяцев она питалась жидкостями, маслом и сырыми яйцами. Это однобокое питание привело ее к сильному истощению (выглядела как «облезлая кошка»). После серии промываний толстого кишечника и перехода на свежерастительный рацион с большим включением сырых овощных соков (в основном, морковного, до 1 литра), тщательного пережевывания, стала быстро поправляться и уже через 2 месяца «летала», удивляясь резкой перемене. Кишечник, прежде работавший раз в три-шесть дней, стал нормально работать.

Это так на нее подействовало, что она решила полностью перейти на сыроедение и питание соками. Однако, месяца через три, она стала замечать, что уже нет той легкости, как раньше. Далее, перестал регулярно работать кишечник, тело стало каким-то тяжелым, «водянистым». Она начала пользоваться послабляющими средствами естественного происхождения, стала срываться в питании — нападал «жор». Примерно через 1,5 года у нее стали портиться зубы (рассасываться эмаль), тело стало пухлым и «водянистым». Работоспособность резко понизилась, стала уставать, психика стала неустойчивой — «плаксивой». Даже несколько чисток печени, проведенные впоследствии, ничего не дали.

В чем причина? Это — наиболее типичный пример несоблюдения принципов Инь—Ян. Вначале она была очень Ян — худая, раздражительная. После проведения очисток и изменения питания, которое стало активно ощелачивать сильно закисленный организм, она привела его в норму (состояния равновесия между Инь—Ян называется «Дэн»). Именно отсюда у нее взялись силы, энергия и здоровье. Продолжая усиленно питаться свежей сырой пищей, осо-

бенно кислыми фруктами, она перевела свой организм в иньскую сторону. Мы уже знаем, что большинство фруктов и овощей (особенно с кислым вкусом) являются Инь. В итоге у нее стали подавляться янские функции организма, на что указывали следующие признаки: запоры, «водянистость тела», рассасывание зубной эмали, быстрая утомляемость, тоскливое состояние ума. Организм спонтанно стал требовать янских продуктов, поэтому у нее появлялся «жор» на эти продукты.

Чтобы устранить подобные явления, ей надо было уравновесить продукты Инь и Ян, Инь — фрукты, овощи, Ян — каши, мясо, что она в конце концов и стала делать.

Случай № 3. Большинство людей после очищения толстого кишечника и печени, а также раздельного питания чувствуют себя хорошо, избавляются от своих недугов. Но по утрам, или в течение дня они постоянно откашливаются, сморкаются и т. п. В чем причина?

Причина в том, что они не соблюдают правила сбалансированности продуктов, а именно, для получения 1000 килокалорий из 250 грамм белка или углеводов должно израсходоваться значительное количество биологически активных веществ: витамина B_1 — 0,6 мг, B_2 — 0,7, B_3 — 6,6, C — 25 и так далее.

Как правило, в обычных растительных продуктах питания (капуста, морковь, фрукты и т. д.) содержится не такое уж и большое количество витаминов группы B, A и D. Микрофлора кишечника также ограничена в производстве необходимых витаминов, тем более что некоторые думают, что если они не кушают мяса, яиц, молочного, то они вегетарианцы и им можно кушать каши, хлеб, масло и так далее досыта. Увы, получается такая картина — мы усваиваем ровно столько пищи, на сколько в ней хватает витаминов и ферментов. Остальная часть оседает на стенках толстых кишок в виде «накипи», на которой продолжает размножаться патогенная микрофлора, а другая часть всасывается в кровяное русло и оседает по всему организму, переполняет его и выбрасывает в виде слизи через дыхательные пути.

Частое газообразование после еды указывает на этот недостаток. Вот в этом и заключается феномен постоянного отхаркивания и шмыгания носом.

Как с этим бороться? Народная мудрость давно использовала с этой целью пищевые добавки, которые в изобилии содержат и минеральные вещества, и витамины, и многое другое. Наиболее приемлемая из таких пищевых добавок —

пивные дрожжи, пророщенное зерно, необычайно богатые витаминами. Выпивая утром натощак 100—200 грамм пивных дрожжей, мы заранее снабжаем свой организм всем необходимым. Затем, после появления чувства голода, начинается обычная еда — салаты, каши и т. д., которая усваивается значительно лучше.

Случай № 4. Выше описанный эффект недостатка натуральных витаминов и минеральных веществ часто приводит к «жору». Организм через чувство голода сигнализирует о нехватке определенных веществ. Человек кушает свой стандартный рацион — салат из капусты с несколькими видами приправ, зелени, два-три вида круп и не получает необходимого. Организм опять ему сигнализирует, что в крови не хватает определенных веществ чувством голода. Человек опять кушает и так без конца. Или же, почувствовав, что это то, что надо (стимулирует слабейшую дошу), он переедает. Как правило, после такого «жора» он чувствует себя плохо, ругает себя за несдержанность, голодает сутки или более. Затем опять идет стандартный набор продуктов (из свежей натуральной пищи), опять неудовлетворение — «жор» и так далее.

Уясните себе такую вещь: когда вы будете снабжать себя всем необходимым, чувства «жора» у вас не будет, а для этого шире используйте добавки и свежевыжатые овощные соки.

Случай № 5. Некоторые люди считают, что они нормально перешли на натуральное питание, употребляя при этом 2—4 раза в неделю дрожжевой хлеб. Через несколько лет такого рациона они с удивлением узнают, что у них развилась анемия. Как, откуда, ведь они правильно питались? Оказывается, пекарские дрожжи угнетают синтез микрофлорой кишечника витамина B_{12}, а со свежими овощами он не поступает. Вот так скрыто, подспудно, развивается анемия.

Устранению анемии помогает полный отказ от изделий, содержащих пекарские дрожжи (их современный вариант) или же включение продуктов, содержащих витамин B_{12}, в свой рацион с правильным потреблением.

Случай № 6. Женщина нормально перешла на сыроедческий рацион. Почувствовала огромное улучшение и чувствовала себя прекрасно. Так продолжалось около 10 лет. Организм за это время очистился, перестроился и стал намного чувствительнее, чем раньше. Временами, после общения с людьми, при смене сезонов она чувствовала себя

плохо. Она объясняла это своей повышенной чувствительностью, и чтобы «притупить» ее, изредка потребляла мясные и другие продукты. Это ее уравновешивало, и все было нормально. Как правильно объяснить этот феномен?

Все дело в дошах, они выходят из равновесия при эмоциональном возбуждении и меняют свою активность во время смены сезонов года. Поэтому она инстинктивно подобрала для себя продукты, которые уравновешивают возбуждающие доши. Эта рекомендация относится к продвинутым людям на пути питания. Помните о дошах и вовремя регулируйте их.

На этот феномен указывал Поль Брегг, говоря, что сам он изредка употребляет мясо, когда организм требует этого. Он так развил свою чувствительность, что знает, чем уравновесить себя в конкретной ситуации.

На это же обращает внимание и наш сыроед Александр Чупрун, автор доклада «Учитесь есть». Только этим уравновешивающим продуктом для него является цветочная пыльца и овощные соки, которые к тому же прекрасно пополняют микроэлементный состав организма.

Случай № 7. Мужчина средних лет решил перейти на натуральное питание. Он очистился и начал потихоньку переходить на увеличение пропорций сырой пищи. Через некоторое время у него стали выходить через нос и легкие мокроты. Он не чувствовал себя больным, но мокроты выходили несколько дней. Это ему надоело, и он вернулся к прежней пище — выделение мокрот прекратилось. Затем он вновь вернулся к сыроедческому питанию, но вновь повторилось выделение мокрот. Вернувшись к прежнему питанию, он больше решил не пробовать.

В чем причина? Да в том, что наш организм сильно забит слизью, особенно соединительная ткань. Сырая растительная пища, оздоравливая внутреннюю среду организма, усиленно выводит из нее шлаки из мест их «складирования». Все это «добро» поступает в кровь, а оттуда выводится через легкие и нос в виде слизи и мутной мочи. Если в этот период потреблять опять вареную пищу, то она обрывает этот процесс, и сопли исчезают. Организм опять переходит на программу «рассовывания» неудобоваримого, чтобы очистить кровь.

Такое выделение мокрот может продолжаться до года и более, естественно, не так сильно, как вначале. Знайте — это целительный процесс, вы очищаетесь.

В некоторых случаях бывает настолько мощный выброс шлаков, что появляются сильнейшие очистительные реак-

ции — повышение температуры, понос, рвота, сыпь на коже. Выход хронических болезней из организма также проявляется в виде целительных кризисов — обострения этих болезней с последующим их исчезновением.

Отсюда очень важно знать, что с вами происходит, и не бояться этого, а приветствовать и ни в коем случае не бросать выбранный режим, а разумно помогать своего организму — поголодать или слегка поослабить рацион.

Здесь происходит очень интересный процесс. В зависимости от вашего здоровья и болезней, организм набирается на правильном питании дополнительных сил, концентрирует шлаки, вредные вещества (принятые в прошлом лекарства) в каком-либо месте, а затем в виде мощной очистительной реакции выбрасывает их вон. Этот процесс растягивается на годы. Вспомните, Полю Брегту понадобилось пять лет следования строгому режиму питания и голодания, чтобы ртуть, входящая в состав лекарства каломель, которое он принимал в детстве, была собрана со всего организма и сконцентрирована в толстой кишке, а затем в момент кризиса выброшена вон.

У меня самого лекарство галазолин выходило из гайморовых пазух через 6 лет после следования натуральной диете. Сопли были жидкими, как вода, и имели запах галазолина. Это продолжалось у меня два раза. В первый раз кризис очистки длился около четырех дней, а второй, месяца через три, около трех дней.

На очистительные кризисы указывали многие ведущие натуропаты: Поль Брегг, Герберт Шелтон, Сурен Аракелян, Жорж Осава. Используйте их как вехи на пути оздоровления.

В дополнении к этому приложению опишем симптомы, указыващие на процесс оздоровления.

Свекольный сок служит своеобразным индикатором, который показывает, насколько здоров ваш желудочно-кишечный тракт.

Если после приема двух столовых ложек свежевыжатого свекольного сока у вас через некоторое время моча становится окрашенной в свекольный цвет, то это означает, что у вас желудочно-кишечный тракт находится в плохом состоянии, он откровенно слаб. Если не окрашивается, то все в норме.

Теперь рассмотрим, что же нарушено, какие барьеры не функционируют в нашем организме, если моча окрашивается в свекольный цвет. Из полости желудочно-кишечного

тракта свекольный сок всасывается в кровяное русло, а оттуда попадает в печень. Далее через печень или мимо нее кровь разносится по всему организму... Итак, печень работает плохо, если в крови полно окрашенных частиц. Далее кровь проходит через почки, которые работают, как фильтры, оставляя все нужное в крови, а ненужное выводя из организма наружу. Поэтому и функция почек также хромает.

Итак, свекольный сок наглядным образом показывает здоровье главных органов: желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Изредка применяя свекольный сок можно контролировать ход оздоровления вышеуказанных органов. Вначале моча будет окрашиваться очень сильно. Но затем, по мере оздоровления организма, усиленного применения соковой терапии, правильного употребления продуктов окраска будет ослабевать, а затем, примерно месяцев через 6—9, исчезнет совсем.

Помимо свекольного сока, существует еще целый ряд указаний на то, что вы находитесь на правильном пути. Вот некоторые из них:

1. Освобождаясь от бремени токсинов и шлаков, человек начинает чувствовать себя удивительно легко. Он перестает ощущать свое тело, как это было с ним в далеком детстве.

2. Возрастает умственная и физическая работоспособность; голова становится свежей и ясной, перестаете уставать, меньше времени уходит на сон. Улучшается гибкость, слух и зрение, обоняние. Лучше заживают раны (без всяких нагноений). Организм становится устойчивым к различным заболеваниям, особенно к простудам.

3. Глаза становятся чистыми, искристыми.

4. Язык очищается от различных налетов, становится розовым.

5. Кожа становится чище, меньше угрей, прыщей. Исчезает неприятный запах от кожи. Становится вообще очень мало выделений из бронхов и носа.

6. Следует отметить еще один этап очищения. Когда организм войдет в силу, примерно через год—два, из ушей начинают выделяться серные пробки. Вдруг, неожиданно, за 2—4 месяца из ушей выходит много серы.

7. Возможен и такой вид очищения — полопается кожа на пятках или на подъемах ног, а скорее всего в двух местах сразу. Это тоже будет продолжаться довольно долго, 2—6 месяцев.

Отметим, что при «вольном» режиме питания, когда соблюдаете, когда не очень, все эти симптомы, как появ-

ления, так и продолжения сдвигаются в сторону увеличения и носят затяжной характер.

8. Также начинают лучше расти волосы на голове, ногти на пальцах, к тому же вид их становится гораздо лучше — здоровее.

Приложение № 4

ПИТАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Разумный гонится не за тем, что приятно, а за тем, что избавляет от неприятностей.

Аристотель

Очень многих волнует вопрос, а можем ли мы с помощью питания влиять на продолжительность жизни? Практика дает положительный ответ. Но все по порядку.

Для начала приведем пример из жизни пчел. Пчелиная матка живет около 6 лет, а рабочие пчелы всего 30—35 дней, т. е. продолжительность жизни пчелиной матки примерно в 65 раз (!) больше. Основная причина кроется в питании. Пчелиную матку кормят маточным молочком, а рабочие пчелы его получают только в начале своей жизни, а затем питаются нектаром цветов и медом. Пример впечатляет.

В Библии описан патриарх Мафусаил, который дожил до 900 лет, т. е. жил в 12—13 раз дольше, чем обычный человек. Питался Мафусаил натуральными продуктами: диким медом и акридами (сушеными кузнечиками).

А теперь более близкие для нас примеры. Из брошюры Григория Захаровича Пицхелаури «Лет до ста расти... » узнаем, как питаются долгожители Кавказа: «В их питании имеется ряд отличительных черт в зависимости от того, где они живут — в прибрежной, равнинной или горных частях его». Долгожители спонтанно пришли к правилу питаться продуктами из того района, где живут. Как мы знаем, это способствует максимальному приспособлению человека к этому месту. На него оказывается гораздо меньше разрушительное влияние — ведь он частица этого района. Поэтому у них остается избыток энергии, идущий на укрепление их организма.

Все долгожители кушают умеренно. Большинство худощавы.

Следующий важный момент — продукты подвергаются кулинарной обработке в свежем виде, без предварительного хранения в холодильнике. Горячие блюда потребляются сразу же после приготовления, что исключает чрезмерную потерю витаминов. Особенностью питания следует считать потребление натуральных продуктов со своего огорода или приусадебного участка.

Налицо использование пищи богатой Оджасом (биоплазмой), который теряется при хранении (вспомните свечение листка).

В питании отсутствуют первые блюда, богатые экстрактивными веществами. И это понятно: бульон — трупная вытяжка, которая нас отравляет. Процесс отравления воспринимается нами как стимуляция. Мясо потребляют в основном отварное. Вместо пшеничного хлеба употребляют мчади (кукурузные лепешки) и гоми (мамалыга). Нам уже известно, что пшеничный хлеб образует клейковину, которая портит наш «пористый реактор» — гликокаликс, а овсяная, кукурузная и просяная мука его не имеют. Еще один плюс.

Потребляются кисломолочные продукты, которые стимулируют дошу Питта, т. е. постоянно поддерживают «огонь пищеварения».

Стол долгожителей богат сырыми овощами в виде салатов, свежей зелени: кресс-салат, кориандр, экстрагон, укроп. Этим они поддерживают нормальную микрофлору кишечника — это очень важно. «Помимо культурных сортов овощей блюда готовятся из дикорастущих растений, богатых также витаминами и минеральными солями. Эти растительные, вкусно приготовленные блюда обладают хорошей ферментативной активностью, что способствует повышению функциональных способностей пищеварительной системы в старости». А это уже грамотное применение индуцированного аутолиза для облегчения пищеварения.

Вообще долгожители Карабаха потребляют в сыром и квашеном виде более 200! видов съедобных растений — вот у кого надо учиться. Ведь чем больше минеральных элементов потребляется свежих, живых, тем лучше для организма, для стабильного здоровья.

Долгожители потребляют мало сахара, но зато натуральный мед и виноград. «По словам долгожителей, натуральный мед и виноград — очень полезные для пищеварения продукты питания». Этим они поддерживают дошу Питта —

ответственную за пищеварение, и соблюдают рекомендацию о цельности продуктов — ничего не тратить из резерва своего организма на усвоение и выведение продукта.

Интересна и национальная привычка употреблять острые приправы — ведь в нашей жизни нам хронически для стимуляции доши Вата не хватает горького вкуса, вторичного вкуса после переваривания. Мы перенасыщаем себя продуктами, дающими сладкий вторичный вкус: хлеб, крупы, мясо, отсюда перевозбуждаем дошу Капха, отхаркиваемся постоянно и страдаем запорами.

Воду используют чистую родниковую. Избегают принимать жирную пищу, считая, что она плохо переваривается и ускоряет процесс старения. Кушают обычно 3—4 раза в день, не наедаясь до пресыщения. Соблюдают принцип «митахара» — умеренность в еде.

«В рационе питания карабахских долгожителей особое место занимают ягоды тутовника». Из них варят сироп, который пьют с чаем. Этот напиток считается полезным при упадке сил (состояние очень Инь). Оказывается все просто, тютина — янский продукт, и они им себя янизируют.

Вместо чая используют для заварки шиповник, цветы липы, боярышника и мяты. И опять подчеркну: «Характерно, что они (долгожители) любят фрукты и ягоды».

Президент японской ассоциации «Натуральной медицины» профессор К. Морисита считает, что питание старых японцев имеет много общего с питанием долгожителей Кавказа. Престарелые японцы отдают предпочтение овощам. В рацион их питания входят съедобные дикие травы, морские водоросли, рыба, натуральный мед, различные приправы и т. д.

Обратимся теперь к книге Л. А. Гаврилова «Может ли человек жить дольше?» Выяснилось, что наиболее эффективно ограничение потребления калорий (энергии) при соблюдении диеты, сбалансированной по витаминам и минеральным веществам. Ограничение калорийности диеты на 50 и 25 процентов приводит к увеличению продолжительности жизни соответственно почти вдвое и на 32 процента. Эти данные были получены в экспериментах на животных, а нам из жизни кавказских долгожителей уже известно, что они питаются именно так — малая калорийность пищи, но высокая биологическая активность. Вот теперь практика и теория взаимно подтвердили друг друга.

В этой книге описано питание абхазских долгожителей, сравним его с карабахскими долгожителями. Обжорство, неумеренность в еде и выпивке всегда порицались у этого

народа. Рафинированный сахар употребляют почти в два раза меньше, чем это обычно рекомендуется. Конфеты и варенье они едят только 1—2 раза в неделю. Вообще, до 20-х годов нашего века абхазы потребляли мед. Не зная о связи потребления жиров со смертностью от рака молочной железы, толстого кишечника и кроветворной системы, абхазы просто не любят слишком жирных блюд. Употребляют очень мало соли и почти не потребляют ее в чистом виде. «Однако их пища отнюдь не становится от этого пресной и невкусной, поскольку все, вплоть до свежей дыни, они едят с аджикой — острой и ароматной пастообразной приправой, которая на четверть состоит из красного перца, а также из сушеных и зеленых пряностей, чеснока и небольшого количества соли. Кстати говоря, красный перец приводит к снижению содержания общих и нейтральных липидов, а также холестерина в печени, что может иметь важное значение при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний». Если подойти к этому с позиции дош, то окажется, что острый вкус янизирует наш организм и не дает возбуждаться доши Капха, но поддерживает дошу Питта («огонь пищеварения»), которая сжигает слизь.

Что же они кушают? «Главным повседневным блюдом абхазов является каша — мамалыга, приготовляемая в настоящее время из кукурузной муки (в прошлом ее готовили из проса)». Т. е. опять они используют продукты, лишенные клейковины. «Кроме того, из кукурузной муки делают пресные лепешки, или чуреки, заменяющие абхазам хлеб. Особенно сытным и питательным является чурек, подслащенный медом, либо начиненный сыром или грецкими орехами...

Высокое потребление углеводов за счет растительных продуктов, а следовательно, и высокое содержание в пище клетчатки и пектиновых веществ — важная особенность питания долгожителей».

Некоторые читатели могут возразить, но ведь родина шашлыка — Кавказ. Абхазы употребляют исключительно свежее мясо и при том с зеленью, т. е. в наилучшем сочетании для его усвоения. Недоеденная пища идет на корм скоту и никому не придет в голову подогреть гостю не только вчерашний ужин, но и просто остывшую еду.

Интереснейшие данные приводят Николай Агаджанян и Алексей Катков в книге «Резервы нашего организма» о долгожителях, живущих в долине Хунза. «32-тысячное население этого рая не знает болезней. Средняя продолжительность жизни хунза — 120 лет!»

«Хунза — вегетарианцы. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами (т. е. по сезону), зимой — высушенными на солнце абрикосами и пророщенными зернами, овечьей брынзой. Суточная калорийность хунзы составляет в среднем 1933 ккал и включает в себя 50 г белка, 36 г жира и 365 углеводов.

Шотландский врач Мак Каррисон жил в непосредственной близости от долины Хунза в течение 14 лет. Он пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа. Если человек питается неправильно, то от болезней его не спасет и горный климат. Поэтому не удивительно, что соседи хунза, живующие в тех же климатических условиях, страдают самыми различными заболеваниями. Их продолжительность жизни в два раза короче.

Мак Каррисон, вернувшись в Англию, поставил интересные эксперименты на большом количестве животных. Одни из них питались обычной пищей лондонской рабочей семьи (белый хлеб, сельдь, сахар-рафинад, консервированные и вареные овощи). В итоге в этой группе стали появляться самые разнообразные «человеческие болезни». Другие же животные находились на диете хунза и на протяжении всего опыта оставались абсолютно здоровыми.

Любопытно, что хунза в отличие от соседних народностей внешне очень похожи на европейцев. По мнению историков, основатели первых общин хунза были купцы и воины из армии Александра Македонского, осевшие здесь во время похода по горным долинам реки Инд».

Видите, и европейцы могут жить долго, если будут правильно кушать. Биологически ценное питание: сырые фрукты и овощи, а зимой проросшие зерна, высушенные абрикосы позволяют ВСЕМ жить значительно дольше. У жителей хунза есть такая поговорка: «Женщина хунза никогда не пойдет за своим милым туда, где не растут абрикосы». Видно недаром старец Мафусаил их ел.

По своему уникальна статья И. Я. Архипова «Супердолголетие: может дело все-таки в рационе?» (журнал «Химия и жизнь»), в которой автор приходит к выводу о главенствующей роли питания в феномене супердолгожительства.

Вот интересная таблица, содержащая сведения о долгожителях — рекордсменах.

Имя	Возраст	Место жительства	Профессия
Ширали Мислимов	168	Лерикский р-он АзССР	чабан
Махмуд Эйвазов	148	Лерикский р-он АзССР	чабан
Меджид Агаев	140	Лерикский р-он АзССР	чабан
Ширин Гасанов	150	Джербраилск. р-н АзССР	чабан
Чарли Смит	131	США	погонщик скота

«... Скотоводческое население этих краев в недалеком прошлом питалось преимущественно молочными и растительными продуктами; более того, чабаны, ведущие полукочевой образ жизни, готовили их не так, как остальные крестьяне: например, в крестьянском доме обычно кипятили молоко независимо от того, что из него потом будут готовить, а пастухи обходились без огня. Автор подчеркивает: глубокие старики рассказывали ему, что основу их пищи составляли продукты, приготовляемые самым примитивным образом».

«Если принять, что главный фактор, продлевающий людям жизнь — это употребление в пищу мало обработанных продуктов, то одну из особенностей приведенной здесь таблицы — однородный мужской состав долгожителей — можно было бы объяснить примерно так. Обычно женщина не следовала за мужем в горы, она оставалась дома у очага и, естественно, пользовалась более цивилизованными методами приготовления пищи, что, вероятно, и сокращало ее век». Недаром говорил древнегреческий философ Посидоний Родосский: «Каждый человеческий организм сам должен вершить кулинарию».

Вспомним индуцированный аутолиз, открытый академиком А. М. Уголевым — 50 процентов энергии на пищеварение экономится, если пища натуральная и необработанная, переваривается за счет своих же ферментов. Мне думается, что именно этот фактор в значительной мере способствует такому увеличению жизни.

Теперь знакомимся с интересной заметкой «Рецепт долгожительства». «Группа китайских ученых несколько лет исследовала проблему долгожительства. Геронтологи углубленно и всесторонне изучали жизнь 37 000 соплеменников —

мужчин и женщин — в возрасте свыше 100 лет, изучали их пищу... Собранный богатый материал позволил ученым сделать определенные выводы и сформулировать рекомендации.

Пища должна быть предельно некалорийной, содержать как можно меньше жиров и животных белков и как можно больше овощей, фруктов и блюд с большим содержанием железа».

Со многим нельзя согласиться, но когда говорит статистика, поневоле задумаешься, а действительно правильно ли я ем?

А теперь конкретно, что из продуктов потреблял каждый долгожитель.

1. Жительница Сербии 119-летняя Эмма Бегович всю жизнь в основном питалась продуктами из козьего молока.

2. Ширин Гасанов, 150 лет. Съедобные травы, ягоды, плоды диких деревьев и кустарников, зерно, мед, собственную простоквашу, творог, масло и сыр.

3. Ширали Мислимов, 168 лет. Сыр, фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, мед; из напитков — молоко и родниковая вода, а в последние годы чай из цветов различных растений.

4. Меджид Агаев, 140 лет. Помимо всего прочего кушал шашлыки из баранины в полусыром виде.

5. Бан Салии Муали, житель султаната Оман, 150 лет. Кушает часто, но малыми порциями. Предпочитает дичь, мед и хлеб.

6. Пауло де Са, португалец, 105 лет. В питании себя особо не ограничивал, обожает лимоны. Целебный сок этих плодов, по его словам, является «эликсиром долголетия». Следует заметить, что лимоны имеют другой вкус, у нас они недозрелые, поэтому и кислые.

7. Гюлли Рзаева, Азербайджан, 124 года. Пьет «фирменный» напиток бодрости, приготовляемый из горных трав по старинным рецептам.

8. Саид Абдул Мабуд, из долины Хунза, 160 лет. Рацион жителей хунза...

9. Зора Ага, турок, 156 лет. Употреблял черствый и черный хлеб, постное мясо, зрелые оливки, финики и много фруктов и овощей. Кроме воды ничего не пил и еще чай из мяты. Он не употреблял сливочного масла и никогда не ел больше двух яиц за неделю.

10. Ли Чунк-юн, житель Тибета, 252 года. Собирал в горах лекарственные травы.

Меню каждого долгожителя ясно говорит, что употреблялись цельные продукты и в основном фрукты и овощи. Кроме этого, каждый долгожитель предпочитает излюбленные продукты. Например, Эмма Бегович — козье молоко, Меджид Агаев — шашлыки из баранины, Бен Салии Муали — дичь, мед и хлеб, Пауло де Са — лимоны, Гюлли Рзаева — собственный «фирменный» напиток.

Это указывает на то, что с помощью этих «излюбленных» продуктов они удачно уравновешивают доши.

Помимо этого они используют особые пищевые добавки, которые позволяют пополнять микроэлементный состав тела и опять-таки уравновешивать доши. Именно эти люди, сами не зная этого, являются идеальными последователями натурального питания, соблюдают все механизмы усвоения пищи Инь—Ян и уравновешивают доши.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Ознакомившись с питанием супердолгожителей, мы пришли к выводу, что огромное значение в нашем питании играют два фактора: выбор здоровой пищи, удовлетворяющей запросам конкретного организма (учитывание Инь—Ян и уравновешивание дош), и способы кулинарной обработки, максимально щадящей все живые элементы.

I. ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА М. БИРХЕР-БЕННЕРА

1. Яблочное кушание

1—3 размельченных яблока, 1—2 столовые ложки размягченных хлопьев овса, сок половины лимона, 1 столовая ложка сгущенного молока, пчелиного меда или фруктового желе. Смешать и есть в сыром виде.

2. Кушание из яблок и моркови

1—3 размельченных яблока, 1—2 столовые ложки размягченных хлопьев овса, 1—2 столовые ложки тертой моркови, сок половины лимона (можно заменить яблочным уксусом, прим. Г. Малахова), 1 столовая ложка сгущенного молока (лучше меда, Г. М.), 1—2 столовые ложки тертого

миндаля. Смешать и есть в сыром виде. Вместо яблок можно использовать чернослив.

3. Кушание из чернослива

200—300 грамм размягченного и освобожденного от косточек чернослива, 1—2 столовые ложки размягченных овсяных хлопьев, сок пол-лимона, 1 столовая ложка сгущенного молока. Перемешать и есть в сыром виде.

4. Кушание из ягод

200—300 грамм раздавленных ягод (черника, малина, ежевика, земляника), 1—2 столовые ложки размягченных овсяных хлопьев, сок пол-лимона, 1 столовая ложка сгущенного молока. Перемешать и есть в сыром виде.

Смесь должна быть приготовлена незадолго до приема пищи. При приготовлении нужно предварительно тщательно мешая соединить размягченные злаки со сгущенным молоком и лимонным соком, а затем уже прибавлять туда яблоки и все вместе перемешивать.

II. ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

Дрожжи — микроскопические одноклеточные бесхлорофильные растительные организмы, принадлежащие к классу грибов. Ферменты, содержащиеся в дрожжах, ускоряют сбраживание или окисление различного рода органических соединений, преимущественно углеводов. В клетках дрожжей накапливаются различные запасные вещества: полисахарид, гликоген; фосфорное соединение волютин (комплекс рибонуклеиновой кислоты и полифосфатов), жиры и липоиды (эргостерин — провитамин «D»). Большинство дрожжей особенно хорошо размножается в кислых средах (pH — 5,4 — 5,8) при температуре 25—28 PC. Источником азотистого питания дрожжей служат аммонийные соли, (в некоторых случаях нитраты), аминокислоты, пептоны. Белок дрожжей содержит все важнейшие аминокислоты. Клетки дрожжей синтезируют в значительных количествах нуклеиновые кислоты, пуриновые и пиримидиновые основания, а также богаты витаминами. Поэтому дрожжи могут применяться как ценный питательный продукт, дополнительный источник высокоценного белка, витаминов группы «B» и «D», минеральных веществ.

Дрожжи являются важнейшим источником витамина «D». Содержание его в дрожжах достигает от 0,6 до 2 процентов сухого остатка! Поэтому дрожжи широко используются витаминной промышленностью для производства препарата витамина «D».

В состав жира дрожжей входит пальмитиновая (75 процентов) и стеариновая (25 процентов) кислоты.

Для усиления белкового и витаминного питания рекомендуется следующее количество дрожжей в сутки: сухие — до 25 г; прессованные — до 100 г; дрожжевая паста — до 50 г; питьевые — до 500 г.

Питьевые дрожжи в Великую Отечественную войну готовились из пшеничной или ржаной муки. 16 кг муки на 100 кг питьевых дрожжей. Это напиток приятного вкуса и запаха. Содержание сухих веществ в питьевых дрожжах 13—15 процентов, кислотность 6—8 °. Вкус должен быть свежий, специфически дрожжевой, с небольшой горечью (стимулирует Вата дошу), но не кислый, цвет дрожжей — желтовато-серый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДРОЖЖЕВОГО НАПИТКА. Продукты на 1 порцию: вода — 300 г, хлеб черный — 15 г, дрожжи пекарские пресованные не термофильные — 50 г.

Способ приготовления: хлеб нарезать и подсушить до подрумянивания. Сухари заливают кипящей водой и настаивают 3 часа. Настой процеживают, 45 г дрожжей разводят готовым настоем, ставят на плиту и доводят до температуры 70 °С, после чего смесь охлаждают до комнатной температуры, добавляют 5 г дрожжей и оставляют стоять в теплом месте 8 часов. В готовый напиток добавляют сахар (мед) по вкусу.

Если есть возможность, лучше использовать пивные дрожжи, они даже имеют свои преимущества перед вышеописанными.

Лечебное применение пивных дрожжей

Они назначаются внутрь при различных инфекционных заболеваниях, фурункулезе, сахарном диабете, болезнях кожи, желудочно-кишечных заболеваниях, а также с целью дезинфекции влагалища.

Установлено, что жидкие пивные дрожжи являются сильным возбудителем секреции желез желудка; улучшают поджелудочную секрецию и секрецию кишечных же-

лез; улучшается всасывательная способность тонкого кишечника.

ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

(химический состав в процентах сухого вещества)

Белковые вещества — 51—58
Жир — 2—3
Углеводы — 25—30
Зола — 8,1—9,1

СОДЕРЖАНИЕ В ПИВНЫХ ДРОЖЖАХ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ «В»

(в мг на 1 г сухого вещества)

B_1 — 60—125	Фолиевая кислота 19—22
B_2 — 21—80	Пантотеновая кислота — 42—200
PP — 150—830	Биотин — 0,8
B_6 — 25—40	

Применение дрожжей показано при лечении больных, которые нуждаются в повышенном введении полноценного белка и витаминов гр. «В», при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, гастрит, колит, энтероколит), понижении тонуса органов желудочно-кишечного тракта и угнетении секреции пищеварительных желез. То есть это идеальный продукт для стимуляции доши Питта — «огня пищеварения».

Благоприятные воздействия пивных дрожжей: улучшение аппетита и самочувствия, прибавка в весе; нормализация секреции желудка, улучшение моторной функции желудочно-кишечного тракта (доши Вата), повышение их тонуса.

Симптомы непереносимости дрожжей: отрыжка, появление чувства тяжести в подложечной области, вздутие живота, иногда понос.

Чтобы этого не было, надо сначала укрепить пищеварительный тракт соками овощей, а затем натощак утром понемногу пить. Кушать после этого только тогда, когда появится чувство голода. При несоблюдении этих условий возникает их непереносимость.

Противопоказания: болезнь почек, подагра и т. д. От себя замечу, что если почки в норме, то дрожжи наоборот

поддерживают их, моча намного лучше фильтруется после приема пивных дрожжей.

III. ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

1. МЕД. О ценности этого продукта и применении его супердолгожителями мы уже знаем.

Внешне мед похож на сироп. Извлеченный из сот, он скоро начинает кристаллизоваться. Чем меньше в меде воды, тем он гуще.

Мед, содержащий больше фруктозы, более жидкий, а падевый мед, содержащий много сахарозы, более густой. Чем меньше в меде фруктозы, тем более длительное время он остается жидким. Но если мед кристаллизуется, это свидетельствует о его доброкачественности. Один литр меда весит около 1420 грамм. При температуре выше 40 °С мед теряет свои свойства. Хранить мед необходимо в герметически закрытом от света сосуде (сохраняются ароматические вещества и не портятся ферменты) при температуре от 5 до 10 °С. Долгое хранение меда вредит его качеству — уменьшается энзиматическая активность.

Учеными (С. Младенов) было установлено, что в меде сохраняются пищевые и лечебные свойства растений, с которых он собран, и что каждый сорт меда имеет особые терапевтические свойства. Так, при заболеваниях дыхательных путей рекомендуется горный мед, мед с душицей, тимьяном, липой; при заболеваниях пищеварительного и кишечного аппаратов — степной, с мяты, тимьяна и душицы; при сердечных болезнях — с лаванды, мяты степной, лесной. Самый лучший мед при почечных болезнях — каштановый, с разнотравья полевого и плодовых культур.

Итак, терапевтическая ценность меда определяется рядом факторов:

1. Природой сахаров — усваиваются без предварительной обработки, лучше прочих продуктов.

2. Наличием пыльцы и маточного молока в меде, несмотря на их гомеопатические дозы.

3. Воздействием антибиотика из тела пчелы. К тому же антибактериальные свойства меда объясняются тем, что в водорастворимой части меда находится фермент ингибин, с помощью которого происходит окисление глюкозы в глюкуроновую кислоту с одновременным выделением перекиси водорода, который губительно действует на микроорганизмы.

4. В меде обнаружены почти все микроэлементы.

5. Мед стимулирует сердечные мышцы, предохраняет печень, действует как послабляющее и мочегонное средство, влияет противовоспалительно на слизистую оболочку желудка и кишечника.

Все эти качества ставят мед в особое положение. Мед — это концентрат солнечных лучей, дающих нам энергию и долголетие. Поэтому употребляйте его регулярно, но в соответствии с вашими дошами.

2. МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО. Это секрет глоточных и частично верхнечелюстных желез молодых рабочих пчел в возрасте от 5 до 14 дней. Внешне оно напоминает желеобразную массу молочного цвета. Очень сильно подавляет инфекции. Как уже указывалось, благодаря особым свойствам маточного молочка, жизнь пчелиной матки длится в 60 раз дольше, чем обычной пчелы.

Состав маточного молока

Вода — 24,5%
Общий азот — 4,58%
Общий протеин — 30,62%
Общая сера — 0,38%
Общий фосфор — 0,67%
Зола — 2,34%
Декстроза — 11,7%
Сахароза — 3,35%
Эфирные вытяжки —15,22%

Помимо этого, в маточном молочке были обнаружены витамины B1, B2, B3, B6, B12, фолиевая кислота, PP, H; нуклеиновые кислоты — РНК и ДНК, биостимуляторы. Наличие гамма-глобулина объясняет противовирусный, противомикробный и антитоксический эффект. Там есть аминокислота, являющаяся одним из основных компонентов коллагена. Коллаген — это соединительная ткань организма, на которую крепятся все рабочие клетки. От качества этой ткани в основном и зависит наше здоровье и долголетие. К такому выводу пришли Х. Л. Ламберти и Л. Г. Конехо, проводившие специальные исследования.

Ввиду труднодоступности маточное молочко применяется крайне редко.

3. ПРОПОЛИС. Это продукт растительного происхождения, вырабатывается самой пчелой. Слово «прополис» происходит от древнегреческого «про» — спереди и «полис» — крепость, город.

Он имеет двоякое происхождение: является смолянистым остатком от первичной фазы переваривания пыльцы и вто-

рое — собирается пчелами с почек деревьев: тополя, ольхи и других.

По своей конститенции он представляет собой смолу, состоящую из множества различных веществ. Смол и бальзамов в прополисе около 55 процентов, воска — 30 процентов, эфирных масел — 10 процентов, цветочной пыльцы — 5 процентов. Эти компоненты богаты витаминами и микроэлементами. Смолистые и бальзамические вещества прополиса содержат коричневый спирт, коричневую кислоту, дубильные вещества, десятки полезных веществ содержит цветочная пыльца. Обнаружен секрет слюнных желез пчел. Вкус прополиса ГОРЬКИЙ (стимулирует Дошу Вата). Запах — сладковатый. Пчелы собирают прополис с 10 до 16 часов.

Прополис предохраняет пчелиную семью от вирусов и бактерий. Раствор сухого прополиса в воде и полоскание им горла — уничтожает воспаление; глаз — уничтожает конъюктивиты. Применяют полоскание при болезнях уха, носа, а также заболеваниях, вызванных вирусами и бактериями в области головы. Прополис способен повышать комплементарную активность сыворотки крови и содержание гамма-глобулинов. Анестезирующее действие прополиса не уступает кокаину и новокаину. Прополис, добавляемый к пище, дает хорошие результаты при поражениях мочевого аппарата, оказывает воздействие на баланс гормонов. Применяется при хронических желудочных заболеваниях и воспалениях почек.

Вот интересный пример применения прополиса. Один больной после операции принимал прополис и поправился на 20 кг. Через полгода перестал принимать. Через 7—8 месяцев вновь заболел — злокачественное воспаление поджелудочной железы. Лечился безрезультатно. Начал снова принимать прополис. Здоровье восстановилось. Теперь ест и пьет все. В профилактических целях ежедневно принимает с пищей по пол-ложечки прополиса. Сразу видно, что этот больной удачно стал стимулировать прополисом свою наислабейшую дошу Питта — ответственную за пищеварение.

Способ применения. Прополис хоть и безвредное вещество, но очень сильное. Слишком большие дозы могут привести к раздражению полости рта. Поэтому лучше постепенно привыкать к нему в течение 3—4 дней. Ежедневный прием 1—3 грамма, чем лучше прожевывать — тем лучшими и скорыми будут результаты. Не менее важно, чтобы и потребление прополиса, после достижения лечебного эффекта, постепенно сокращалось в течение 8—14 дней.

При заражении мочевых путей, почек, таза, простаты, гениталий прием в пищу 5—10 г приводит к излечению.

Тертый прополис используется при парадонтозе на ночь.

4. ПЫЛЬЦА. Это очень ценная пищевая добавка, снабжающая организм естественными витаминами и минеральными элементами.

Химический состав пыльцы (по Луво и Кайасу)

Вода	3—4 процента
Восстановл. сахара	20—40 процентов
Не восстан. сахара	0—20 процентов
Жиры	1—20 процентов
Белки	11—35 процентов
Аминокислоты	10—45 процентов
Зола	1—7 процентов
Витамины	все группы
Антибиотик	наличествует
Фактор роста	наличествует

Аминокислоты, содержащиеся в пыльце (проц.)

Аргинин	4,4—5,7
Гистидин	2,0—3,5
Изолейцин	4,5—5,8
Лейцин	6,7—5,8
Лизин	5,9—7,0
Метионин	1,7—2,4
Фенилаланин	3,7—4,4
Треонин	2,3—4,0
Триптофан	1,2—1,6
Валин	5,5—6,0

Витамины и гормоны, содержащиеся в пыльце (в ммг)

Тиамин	5,75—10,8
Рибофлавин	16,3—19,2
Миоцин	98—210
Пиридоксин	0—9
Пантотеновая кислота	3—51
Биотин	0,1—0,25
Фолиевая кислота	3,4—6,8
Латофлавин	0,2—1,7

Витамин А: наличие каротиноидов структуры провитамина А без пигментов

Витамин B_2	16,3—19,2
Витамин C	152—640
Витамин D	0,2—0,6
Витамин E	0,1—0,32
Игозитол	30—40

Витамин B_{12} и факторы роста

Согласно исследователю Грегоряну с сотрудниками, в пыльце обнаружено 27 элементов: натрий, калий, никель, титан, ванадий, хром, фосфор, цикорий, берилл, бор, цинк, свинец, серебро, мышьяк, олово, галлий, стронций, барий, уран, кремний, алюминий, магний, марганец, молибден, медь, кальций, железо.

Часто пыльца имеет ГОРЬКИЙ вкус (стимулирует дошу Вата).

Влияние пыльцы на человеческий организм многообразное:

а) регулирует кишечные функции больных с запорами или хронической диарреей (поносом);

б) в случае анемии быстро повышает количество гемоглобина;

в) вызывает быстрое прибавление в весе и способствует выздоровлению больных;

г) благоприятно воздействует на нервную систему, особенно в случае депрессии и бессоницы; является важным эйфорическим средством;

д) обладает антибактериальными свойствами и особенно полезна при лечении колитов с аномалиями кишечной флоры.

Прием доз зависит от самочувствия больных и здоровых людей. Рекомендуют от 2,5 г в день до 20 грамм в некоторых случаях.

IV. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗЕРНА

Общие правила для приготовления каш из любых круп следующие: предварительно замочить крупу на 2—3 часа. Затем воду слить и варить только в воде. В основном, стараться довести до кипения и после этого снять с огня и хорошо укутать для упаривания. Затем по вкусу добавить масла, подсластить (что нежелательно) или подсолить, что также нежелательно.

Можно делать каши на отварах трав, это придает им особенно пикантный вкус и целебность. С этой целью крупу желательно мочить в течение 12 часов. Затем в полотняный мешочек, а можно и без него, заваривают травы, воду сливают, а отвар доливают к крупе. Доводят до кипения и оставляют настаиваться в укутанном виде. Затем добавляют масло и т. д. по вкусу.

Можно после того, как крупа готова, сделать на сковороде поджарку: лук, морковь и еще что-нибудь. Поджарка готовится до исчезновения горечи лука. Все это поджаривается на растительном масле. В готовую поджарку, а ее может быть много, добавить кашу и хорошенько перемешать. Выключить огонь и дать немного остыть. Принимать в теплом виде. Очень полезна для лиц с возбужденной дошей Вата.

Распаренное зерно

Можно взять любое цельное зерно, но в основном применяется пшеница. Стакан зерна, предварительно тщательно промытого, засыпать в термос, залить 3—4 стаканами крутого кипятка (воду лучше брать дистиллированную) и настаивать не менее 3—4 часов. Затем воду слить, высыпать зерно в тарелку, по вкусу добавить масла, меда или всевозможных специй и кушать после салата.

Это блюдо очень полезно людям с преобладающей дошей Вата.

Если нет термоса, то все это можно проделать в обычной банке. Только укутайте ее поплотнее и поместите в целлофановый пакет.

Этот вид приготовления не требует особых усилий, особенно, когда утром есть не хочется, то берете баночку с собой и кушаете на работе, когда появляется чувство голода.

Замоченное цельное пшеничное зерно

Зерна моют и заливают холодной водой так, чтобы вода их покрывала. Через 24 часа лишнюю воду сливают, и зерна ставят в холодильник. Приготовленные таким образом, их можно употреблять в течение 3—4 дней. Перед употреблением их можно слегка подогреть, добавить вышеуказанное как к распаренному зерну и кушать.

Вариант. Зерна заливают холодной водой и держат только ночь. Утром их можно есть.

Приготовленные таким образом пшеничные зерна рекомендуются для взрослых и детей со здоровыми зубами. Такие зерна возбуждают вкусовые нервы, способствуют образованию слюны. Возбуждают всю пищеварительную систему и облегчают дефекацию, поглощая яды в кишках, а также оказывая бактерицидное действие.

Проросшие пшеничные зерна

Пшеничные зерна моют и кладут в тарелку, на дне которой разостлана ткань, смоченная в теплой воде. Сверху зерно прикрывают такой же мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре 22—23 °С, время от времени увлажняя верхнюю ткань, пока зерна не проклюнутся.* При длине выростка 1—1,5 мм отмечается максимальная биологическая ценность зерна.

Приготовленные таким образом зерна богаты витаминами, особенно группы В и Е, ферментами, микроэлементами (содержатся в оболочке), и к тому же при переваривании белков пшеницы образуются особые вещества — эндорфины. Все эти вещества необходимы для построения всех клеток человеческого тела и укрепления психики.

Вот интересная выдержка из доклада врача-йога госпожи Шмит: «Проводимая в течение 20 лет большая экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы — этого природного эликсира жизни — на координацию развития человеческого организма в любом возрасте, на регулирование и восстановление жизненно важных процессов, на оптимизацию обмена веществ и стабилизацию нервной системы».

Во многих случаях при введении в рацион проросших зерен результаты лечения ряда серьезных заболеваний превзошли все ожидания (причем попутно восстанавливалась острота зрения, координация движений, цвет и густота волосяного покрова головы, укреплялись зубы и т. д.)

По моим наблюдениям, у людей любого возраста уже через 1—2 недели наступало явное улучшение состояния здоровья, а затем происходило полное исцеление.

Следует отметить, что при этом наблюдалась практически полная невосприимчивость к простудным заболеваниям.

---

* Таким же образом готовятся все остальные зерновые продукты: кукуруза, рожь и т. д.

Интересно отметить параллель со статьей Владимира Лаговского «За секретом Гагулы» (журнал «Природа и человек», № 3, 1989 г.). В ней говорится об обновляющем материале — животных зародышевых клетках, которые вводятся в организм посредством операции. Мы же вводим растительные зародышевые клетки естественным путем — через рот. В обоих случаях эффект налицо.

Проросшие зерна становятся мягкими, как будто они распарены. Крахмал в них превращается в солодовый сахар, а это облегчение пищеварения на целую ступень (ведь мы вначале крахмал должны превратить в сахар). Поэтому проросшие семена — самые лучшие для пищеварения и наиболее сильны целительно из всех других зерновых блюд. Особенно рекомендуется тем, у кого уменьшено выделение слюны. Проросшие зерна пшеницы — сильнейший стимулятор доши Капха.

Вот еще несколько рецептов особенно целебных блюд из проросшего зерна.

Приготовление лечебных каш и киселя следует проводить следующим образом: за 12—24 часа до приготовления блюда из проросшего зерна (из расчета 50—100 грамм на человека) его проращивают вышеуказанным способом. Затем промывают и пропускают через мясорубку. После этого добавляют мед по вкусу, маслица и другие специи. В зависимости от того, сколько добавлено, получается каша или кисель. Кипятить ни кашу, ни кисель недопустимо.

Пшенично-растительная смесь

Мною разработан уникальный по целительной силе рецепт пшенично-растительной смеси.

а) Проросшее зерно перемолоть на мясорубке; перемолоть свежую морковку (можно использовать выжимки от соковыжималки), свеклу, корень сельдерея, одуванчика, пастернака, петрушки и много других съедобных культурных и дикорастущих растений, употребляемых в пищу. Все это тщательно перемешивается между собой и перемолотым проросшим зерном, добавляется немного меду в качестве консерванта.

В зависимости от компонентов вкус смеси меняется в широких пределах, что позволяет избирательно влиять на доши. Меняя растения и подбирая их с учетом ваших заболеваний, вы можете целенаправленно воздействовать на их скорейшее исцеление. Например, если использовать

корень и зелень одуванчиков с перемолотыми зернами пшеницы, то эта смесь способствует скорейшему восстановлению от физических нагрузок, тонизирует весь организм. Если использовать петрушку, морковь и зерна, то вы будете оздоравливать почки и т. д.

Особенно полезна эта смесь зимой и ранней весной. В этот период к перемолотому проросшему зерну полезно добавлять размоченные сухофрукты: абрикосы, яблоки, груши, изюм, а также морковь, свеклу и другие травы. Вкус получается очень интересный, своеобразный. Насыщаемость такой смесью довольна велика. Многие становятся сытыми от 3—5 ложек.

б) Смесь приготовляется подобным же образом, но только вместо меда берете масло. Масло рекомендуется использовать для получения несладких смесей. В этом случае используются горькие травы, вяжущие и так далее.

Обе разновидности смеси можно приготовлять раз в неделю и кушать по мере надобности. По крайней мере неделю—две она остается такой же целебной. Я брал ее на работу и завтракал, обедал, когда появлялось чувство голода. На себе и на других замечено, что улучшается пищеварение, эвакуаторная функция кишечника, повышается работоспособность и потенция.

Паста из дикорастущих съедобных трав

Берутся травы: крапива, лист одуванчика, подорожник, клевер, мать-и-мачеха, манжетка, спорыш, листья и цвет липы, листья березы и малины, а также и другие. Чем больше, тем лучше. К этому прибавить немного веточек черемухи (она придает запах миндаля). Все это промыть, пропустить через мясорубку.

Паста сладкая. Все травы смешать с медом. Такая паста в холодильнике будет храниться месяц, а если закатать крышкой, то и дольше.

Паста соленая. Все вышеуказанные травы смешать с подсолнечным маслом или корейским соусом. Эту пасту можно сочетать с луком и другой зеленью для бутербродов.

Чайная ложка такой приправы-пасты, принятая до еды, обеспечит вас суточной дозой микроэлементов и витаминов.

В зимний период эту пасту можно делать из сухих трав. Травы мелко измельчаются, размачиваются (желательно в дистиллированной воде, чтобы в воду переходило больше веществ), затем перемешиваются с медом или маслом.

Оладушки из травяной муки

Высушиваются съедобные травы, как для приготовления пасты и трав. Затем измельчаются до мукообразной консистенции. В нее добавляется обычная пшеничная мука (для скрепления), и пекутся лепешки и оладьи.

«Икра черная»

Сухую морскую капусту залить водой, чтобы разбухла. Затем добавить подсолнечное масло, поджаренный лук и мелко-мелко натертый чеснок. Все это намазать на хлеб с маслом. Получается удивительно вкусное блюдо, вкусом напоминающее черную икру.

Приготовление салатов

Желательно салаты приготавливать из овощей по сезону. Так как салаты являются для нас основным, обязательным блюдом, то и отношение к ним должно быть особое. Салаты — главные поставщики натуральных пищевых веществ. Для того чтобы полнее удовлетворять потребности организма, необходимо кушать салаты, состоящие из корней, листьев и плодов растений. Такие салаты называются «триадами» и богаты микроэлементами, содержащимися в корнеплодах овощей (свекла, морковь, сельдерей), клетчаткой и хлорофиллом, содержащимися в листьях растений (петрушка, капуста), витаминами, энзимами, пигментами, структурированной водой, находящейся в плодах (огурцы, помидоры).

Теперь поговорим о грамотном их применении. На первом этапе оздоровления 2—3 месяца можно не обращать особого внимания на подбор овощей, входящих в салаты. Главная задача в этот период — ощелачивание организма и формирование нужной микрофлоры. Поэтому используются овощи, содержащие высокий процент щелочных элементов и структурированной воды.

На втором этапе, в течение последующих 3—6 месяцев, уже надо подбирать овощи с учетом Инь-Ян соотношения, чтобы стимулировать иньские или янские функции организма и добиваться их уравновешивания.

Далее, с помощью подбора вкусовых ощущений от овощей, специй, майонезов регулировать доши. Отрегулировав доши, вы уже незначительно меняете вкусовые ощущения в зависимости от сезона, своего состояния и добиваетесь стабильного

поддержания здоровья на высоком уровне. Помните, чтобы простимулировать одну слабую дошу, в салат подбираются растения с одним вкусом после переваривания. Если вы в салате будете использовать овощи с различными вторичными вкусами, то никакой стимуляции не будет.

Слишком мелко нарезать овощи не надо, они портятся от соприкосновения с воздухом. По-моему, трудностей в этом вопросе у вас возникать не будет.

Теперь поговорим о приправах к салатам.

Хороший вкус получается у салата, когда капусту свеженарезанную слегка посыпать солью, полить лимонным соком (можно использовать лимонную кислоту), хорошенько помять руками, подрезать зелени и подать к столу.

Майонез с яблочным соком

1 ст. ложка толченых грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки яблочного сока.

Орехи смолоть или истолочь в деревянной посуде до получения однородной жирной кашицы. Влить растительное масло и постоянно помешивать до получения густой смеси, которую заправить соком кислых яблок.

Майонез с яблочным и лимонным соком

1 ст. ложка молотых грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки яблочного сока, 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовляется так же, как и майонез с яблочным соком.

Майонез с лимонным соком

1 ст. ложка молотых орехов (грецких, миндаля, лесных), 1 ст. ложка растительного масла, лимонный сок.

Приготовление то же.

Майонез с подсолнечным семенем

Для 6 порций: 100 г очищенных подсолнечных семечек, 0,1 л растительного масла, по 1 ст. ложке томатного пюре, лимонного сока, натертого лука, мелко натертая цедра одного лимона.

Очищенные семечки смолоть и потолочь в деревянной или фарфоровой посуде до образования жидкой кащицы.

Добавить в нее томат-пюре и натертый лук. Постоянно и долго мешая полученную смесь, вводить в нее растительное масло — сначала по капле, а потом тонкой струйкой, чтобы получился густой майонез. Заправить его соком и цедрой лимона.

Майонез из творога

100 г творога, 1,5 ст. ложки растительного масла, 2 зубца чеснока, 1 ст. ложка молока, немного красного молотого сладкого перца, петрушка.

Творог хорошо взбить деревянной ложкой и постепенно соединить с растительным маслом и молоком. Заправить хорошо растертым чесноком и измельченной зеленью петрушки.

Майонез с творогом

Для 6 порций: 1 яичный желток, 0,1 л растительного масла, 50 г творога, 1 ст. ложка мелко натертого лука, красный молотый перец (сладкий).

Творог взбить деревянной ложкой в равномерную массу и соединить с приготовленным отдельно майонезом из желтка и растительного масла. Заправить перцем с луком. Подается на завтрак.

С этим майонезом можно приготовить бутерброды, украшенные кусочками красного сладкого перца и огурца, листочками петрушки.

Соус с лимонным соком для салата

2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке лимонного сока и натертого лука, 1 чайная ложка меда.

Хорошо взбить масло, сок и лук и полученным соусом залить салат.

Сладкий соус с лимонным соком для салата

3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, по 1 чайной ложке меда и измельченной зелени петрушки.

Масло, лимонный сок и мед хорошо перемешать. Положить измельченную петрушку. Этот соус подходит для зеленого салата.

Соус с укропом для салата

2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, по 1 чайной ложке меда и измельченной зелени укропа.

Масло, сок и мед хорошо размешать. Соединить с измельченным укропом (его можно заменить зеленью сельдерея, эстрагона, луком-пореем или другой приправой).

Томатный соус для салата

150 г помидоров, 2—3 ст. ложки сметаны (простокваши), 1 ст. ложка лимонного сока, по 1 чайной ложке меда и натертого лука.

Хорошо созревшие помидоры помыть, очистить от кожицы и натереть на терке или взбить миксером. Соединить с хорошо взбитой сметаной, лимонным соком, медом и натертым луком.

Ореховый соус для салата

(1 вид). 4 ст. ложки молотых орехов, 2 зубца чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока *.

Орехи смолоть, а затем истолочь в деревянной посуде до получения равномерной жирной кашицы. Растереть в кашу чеснок. Соединить с орехами и заправить лимонным соком.

(2 вид). По 1 ст. ложке толченых грецких орехов, растительного масла и лимонного сока.

Орехи смолоть и истолочь в деревянной или фарфоровой ступке до образования жирной кашицы. Постепенно влить лимонный сок, а затем и масло. Если получилась густая масса, немного развести водой.

Морковный соус с хреном для салата

100 г моркови, 1—2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайная ложка натурального натертого хрена, сметана.

Чистую морковку натереть на мелкой терке. Добавить мед, смешанный с лимонным соком, и хрен. Развести сметаной до необходимой густоты.

---

* Лимонный сок можно заменить соком клюквы, лимонной кислотой, т. е. чем-либо кислым.

Сметанный соус для салата

100 г сметаны, по 2 ст. ложки измельченной зелени для заправки (зеленое перо лука, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей и др.).

Сметану взбить в равномерную массу и соединить с лимонным соком, маслом и порубленной зеленью.

Соус с медом для салата

1 ст. ложка лимонного сока, 1—2 ст. ложки меда.

С медом постепенно соединить лимонный сок, непрерывно помешивая. Если соус получился кисловатым, по желанию можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Соус триада

Берется один желток, 1 ст. ложка меда и масла. Все это тщательно перемешивается и выливается в салат. Как раз на одну порцию.

Вкус получается отменный, особенно в капустно-морковном салате.

Соус с сельдереем

2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке лимонного сока, меда, натертого сельдерея (корнеплода).

Растительное масло, лимонный сок и мед хорошо взбить. Добавить сельдерей. (Если используется зелень сельдерея, то ее нужно очень мелко нарезать и истолочь в кашицу в деревянной ступке).

Соус с приправами

Сок из 60 г кислых яблок или терпкой айвы, 60 г очищенных грецких орехов, 30 г смешанных приправ (петрушка, сладкий красный перец, чабрец, укроп, зелень сельдерея, тмин).

Приправы скомбинировать по вкусу и мелко нарубить или истолочь. Добавить к ним кислый сок и молотые орехи. Получается очень вкусно, если намазать соус на ломтики свежих овощей.

Соусы с мукой

Поджарьте сухую муку до золотистого цвета. Отдельно поджарьте лук на подсолнечном масле. Перемешайте все между собой. Этот соус добавляйте в слегка протушенные кабачки, морковку и свеклу. Это придает этим овощам очень хороший вкус.

Итак, добавляйте вышеуказанные соусы и майонезы в салаты и кушайте на здоровье. Возможно, вы изобретете на основе вышеуказанного свой соус или майонез — творите.

Аджика

5 частей сладкого перца, 5 частей помидоров, 1 часть перца горького, 1 часть чеснока, 5 частей растительного масла. Довести все до кипения и закатывать.

V. БЛЮДА РЕКОМЕНДУЕТ АРАКЕЛЯН С. А.

1. Хлеб по Аракеляну

Берется мука 2-го сорта один килограмм, растительное масло 100 г, 100 г меда, стакан воды. Из этого теста делается лепешка и подсушивается в духовке при температуре 45—48 °С. Такой хлеб не содержит никаких дрожжей, и он подобен армянскому лавашу. Все клетки в таком хлебе живые. После приготовления его заворачивают в целлофан и хранят в холодильнике.

2. Антистрессовый препарат

«Антистрессовый препарат» — особая пищевая добавка, благотворно влияющая на организм, особенно во время голодания.

Вот рецепт: на 1 килограмм веса человека берется 0,01 грамма пищевой лимонной кислоты, 0,01 миллилитра настоя мяты, 2 грамма натурального меда и 2 миллилитра воды. Это норма на 6 дней. Если вы весите, к примеру, 80 кг и голодаете 3 дня, берите соответственно 0,4 г лимонной кислоты, 0,4 мл настоя мяты, 80 г меду и 80 мл воды. Разделите это на три части и принимайте по одному разу в день.

Физиологичесая роль каждого составляющего компонента следующая:

— Лимонная кислота — единственная из кислот, соединяющаяся в организме с кальцием. Лимоннокислый кальций — уникальная жизненно важная соль с щелочными свойствами. При ее растворении высвобождаются фосфор и кальций, накапливающиеся в костяных депо. При обычном питании примерно 60 процентов фосфора и кальция — жизненно необходимых веществ — проходит через организм транзитом.

— Есть еще одно характерное свойство лимонной кислоты. Она — тот результат, к которому приводит процесс переваривания пищи. Соединяясь с АТФ, кислота «горит», высвобождая энергию. Вводя в организм сразу лимонную кислоту, мы сокращаем ее работу и делаем питание высокоэффективным. Так что строго говоря, если вы пьете раствор меда с лимонной кислотой, ни о каком голодании речь уже не идет — вы получаете отличное питание, при этом освобождая себя от переработки пищи.

Лимонная кислота, соединяясь с аминами, образует аминолимонную кислоту с отрицательным электрическим зарядом. А из 21 незаменимых аминокислот только три заряжены отрицательно — в этом особая ценность для организма аминолимонной кислоты.

Если вы не найдете лимонной кислоты, можете воспользоваться лимоном. Отжатый из плода сок содержит 10 процентов лимонной кислоты. То есть при расчете на 6 дней и один килограмм веса вам потребуется 0,1 мл лимонного сока.

О меде мы уже знаем. Соединение меда с лимоном — хорошо известное целебное народное средство.

Воду лучше применять талую — эффект будет более выражен.

Мята — интересное растение, благодаря своим вкусовым особенностям она стимулирует дошу Вата. В итоге получается такая картина: мед стимулирует дошу Капха, лимонная кислота — Питта и мята — Вата. То есть, этот продукт уравновешивает и уравнивает все три доши — отсюда и его целебный эффект.

Аракелян советует добавлять в воду немного соды (из расчета 1 грамм на 3 литра). Сода с лимонной кислотой — всем хорошо известна шипучка, она обильно выделяет углекислый газ — тоже нам необходимый.

Помимо голодания эту добавку («антистрессовый» препарат) можно употреблять и в обычные дни по 30 грамм в день. В этом случае можно не делать перерасчета на

собственный вес, а просто берется сок трех лимонов или чайная ложка лимонной кислоты, 250 г натурального меда, чайная ложка настойки мяты перечной (продается в аптеке), ко всему этому добавить 1 литр талой воды.

Вот еще несколько оригинальных блюд Сурена Аваковича.

1. Овсяную крупу развести водой, подслащенной медом, добавить растительное масло, ваниль и хорошенько взбить. Этот жидкий коктейль — самый вкусный, самый сильный.

2. В сок шиповника накрошить лук, редьку, капусту, морковь, огурцы, петрушку, укроп, получится подобие окрошки.

3. Проросшую пшеницу, росток которой не должен превышать 1—2 мм, и лимон с коркой пропустите через мясорубку, замесите гречневой мукой, выложите на тарелку, покройте слоем пропущенных через терку кислых яблок. Получится сытный пирог.

4. Пропустите через мясорубку размоченную чечевицу и горох, прибавьте орехи, лук, чеснок, зелень, растительное масло и придайте этой массе форму котлет.

Вам наверное интересно будет услышать мнение Аракеляна о сырой пище. «Пища из сырых фруктов и овощей стимулирует обмен веществ, улучшает работу всех органов, очищает организм от вредных остатков, повышает выносливость, стабилизирует имунные системы, повышает резистентность, силу и является основным фактором здоровья и долгой молодости».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тема, затронутая мной, бесконечна. Но в данной работе я постарался затронуть то основное, что подходит для всех. Здесь описаны механизмы переваривания и взаимодействия пищи с организмом, которые у всех действуют независимо от их воли. Кроме того, функция питания — наиболее древняя из всех известных. Именно от того, что и как мы едим, мы получаем и вторичные функции — кровообращение и дыхание, двигательную активность.

Внутренняя среда организма также в первую очередь зависит от качества и количества поступающей пищи, это меняет наше умонастроение, характер, социальную активность, в конце концов. Поэтому, нормализовав питание, мы нормализуем и все производные от него — кровообращение, дыхание, двигательную и умственную активность. И, как показало все содержание этой книги, свежая растительная пища, богатая биоплазмой (оджасом), натуральными структурами, правильно употребляемая, правильно сочетаемая, упрощенно обрабатываемая и индивидуально подбираемая в зависимости от сезонов года и собственных дош — позволяет поддерживать все три процесса в организме: гомеостаз, гомеорезис и гомеоморфоз на самом высоком уровне. Поэтому вывод однозначен: да, с помощью правильного питания мы можем обрести прекрасное здоровье и долгую творческую жизнь.

Следующий шаг: как с помощью других средств воздействовать на наш организм, стимулировать его скрытые резервы и защитные силы.

Во II томе будет показан общий корень оздоровления от физических упражнений, дыхания, голодания и других средств, увеличивающих наш жизненный потенциал, приводя нас к вершинам здоровья и самореализации.

ОТЗЫВЫ ВРАЧЕЙ-УЧЕНЫХ О ДАННОЙ РАБОТЕ

Воистину удивителен мир увлеченных людей. Мне, как врачу, особенно интересны люди, с одной стороны, далекие от медицины, с другой, активно вмешивающиеся в нее, подвергая сомнению устоявшиеся догмы.

В этом отношении интересен регион Ростовской области. Порфирий Иванов своими 12 заповедями увлек тысячи людей. Надежда Семенова, пропагандируя здоровый образ жизни, в основе которого лежит раздельное питание, противоречащее тому, что декларируется институтом питания АМН СССР, творит чудеса, хотя эти чудеса взяты от Природы. Наконец, Геннадий Малахов, с помощью естественных методов, делающий больных людей здоровыми. Вышедшая недавно его первая книга «Целительные силы» достойна того, чтобы рекомендовать ее в качестве методического пособия для врачей различного профиля. Восхищает то, что, не будучи врачом, Малахов Г. практически без погрешностей излагает физиологию, патологию желудочно-кишечного тракта и дает практические рекомендации, без которых больной человек не может быть здоровым.

Вполне понятно, что подобная книга может встретить отрицательную реакцию у официальной медицины, но будем надеяться, что перестроечный механизм в конце концов заставит методы и средства народной медицины как можно быстрее внедрить в жизнь.

В этом залог более успешного решения проблемы оздоровления населения страны.

Доктор медицинских наук,

Лауреат Государственной премии,

заслуженный изобретатель РСФСР

И. НЕУМЫВАКИН

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *«Евангелие Мира Иисуса Христа от Иоанна».*
2. *Большая медицинская энциклопедия.*
3. Курцин, *«Физиология пищеварения».*
4. Петровский К. *«Еще раз о питании, его теориях и рекомендациях»*, «Наука и жизнь», №№ 5—8, 1980.
5. «Факультет здоровья», № 9, 1986.
6. Куреннов П. М. *«Русский народный лечебник».*
7. Мантовани Ромоло, *«Искусство вылечить самого себя природными средствами».*
8. *«Вопросы Биоэнергетики»*, Алма-Ата, 1969.
9. *«Три кита здоровья»*, лекция Ю. А. Андреева.
10. Микио Куши, *«Физическое, умственное и духовное здоровье через питание»*, Публичные лекции и семинар, 1978.
11. Уокер Н. В. *«Сырые овощные соки»*, Нью-Йорк, 1972.
12. Шаталова Г. *«Чтобы жить не болея»*, «Наука и жизнь», № 12, 1979.
13. *«Чжуд-ши»*, Новосибирск, Наука, 1988.
14. Брегг С. *«Чудо голодания».*
15. Свами Шивананда, *«Йогаасаны».*
16. Бахман Г. *«Руководство по акупунктуре»*, Москва, 1976.
17. Шувалова Е. П. *«Болезни печени и желчных путей»*, «Факультет здоровья», № 4, 1986.
18. Свами Шивананда, *«Йогатерапия»*, пер. с англ., 1957.
19. Долин А. *«Путь самурая»*, (ПДВ 6/89 г.)
20. Семенова Н. А. *«Сверхмарафон к себе»*, «Природа и человек», № 8, 1988.
21. Армстронг. *«Живая вода».*
22. Орлова Ж. И. *«Все об овощах»*, М., Пищевая промышленность, 1978.
23. Молчанов Г. И. и др. *«Съедобные целебные растения Кавказа»*, Ростов-на-Дону, Ростовский университет, 1989.
24. Уголев А. М. *«Энтериновая (кишечная гормональная) система»*, Наука, Ленинград, 1978.
25. Уголев А. М. *«Физиология и патофизиология пристеночного пищеварения»*, — / —, 1967.

26. Уголев А. М. *«Эволюция пищеварения и принципы эволюций функций»*, — / —, 1985.
27. Уголев А. М. *«Новая теория питания»*, «Наука и жизнь», №№ 8—9, 1986.
28. Уголев А. М. *«Теория адекватного питания»*, «Природа», № 3, 1987.
29. Уголев А. М. *«Трофология — новая междисциплинарная наука»*, «Природа», № 2, 1987.
30. *«Вернадский и современность»*. Сборник; М., Наука, 1986.
31. Бирхер-Беннер М. *«Лечение питанием на основах биоэнергетики»*, С.-Петербург, 1914.
32. Покровский А. А., Самсонов М. А. *«Справочник по диетологии»*, М., Медицина, 1981.
33. Петровский К. С. и Войханен В. Д. *«Гигиена питания»*, М., Медицина, 1982.
34. Шелтон Г. *«Лучшее питание»*, Сан-Антонио, 1971.
35. Шелтон Г. *«Правильное сочетание пищевых продуктов»*, Сан-Антонио. 1971.
36. Виленчик М. М. *«Биологические основы старения и долголетия»*, М., Знание, 1987.
37. Федина В. Н. *«Чего нам не хватает?»*, «Природа и человек».
38. Тодоров Т., Едрев М., Цолова М. *«Солнечная пища за вашим столом»*, София, 1973.
39. Тодоров Т. *«Плоды солнца на нашей трапезе»*, Земиздат, София, 1988.
40. Гаврилов Л. А. *«Может ли человек жить дольше?»*, М., Мысль, 1985.
41. Осава Ж. *«Макробиотика. Искусство омоложения и долголетия»*, Париж, 1974.
42. Васант Лада, *«Аюрведа. Наука самооздоровления»*.
43. Сахаров Б. *«Великая Тайна»*.
44. Гаваа Лувсан, *«Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии»*, Наука, 1986.
45. Микулин А. А. *«Активное Долголетие»*, М., 1977.
46. Джарвис Д. С. *«Мед и другие естественные продукты»*, Апимондия.
47. Пицхелаури Г. З. *«Лет до ста расти»*, брошюра «Знание».
48. Агаджанян Н. А., Катков А. *«Резервы нашего организма»*.
49. *«Апитерапия сегодня»*, Бухарест, 1984.
50. Френкель М. М. «И пчелы лечат», Медицина, 1988.

51. *«Ценный продукт пчеловодства: Прополис»*, Апимондия, Бухарест, 1975.
52. Опарин А. И. *«Возникновение жизни на земле»*, М., 1957.
53. Чижевский А. Л. *«Земное эхо солнечных бурь»*, М., Мысль, 1976.
54. Вл. Леви, *«Разговор в письмах»*, М., Советская Россия, 1982.
55. Михайлов В. С., Могильный Н. П., Трушкин Л. А. *«Пища простая и полезная»*, Московский рабочий, 1988.
56. *«Основы естественного питания»*, М., 1986.
57. Дильман В. М. *«Большие биологические часы»*, М., Знание, 1982.
58. Йойриш Н. М. *«Пчелы — человеку»*, М., 1975.
59. *«Лекарствоведение в тибетской медицине»*, Наука, Сибирское отделение, 1989.
60. Кирлиан С. Д., Кирлиан В. Х. *«В мире чудесных разрядов»*, М., Знание, 1964.
61. Корпачев В. В. *«Целебная фауна»*, М., Наука, 1988.

Помимо вышеуказанного, использованы статьи из газет и журналов, которые, я считаю, приводить не обязательно.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПИТАНИЕ И ПИЩА. ПРАКТИКА

Главный редактор
Назаровская Т. И.

Художественный редактор
Емельянов Ф. В.

Компьютерный набор и верстка
Яковлева Г. А., Николаенко Л. А.,
Чихачева С. Н., Кирсанова И. В.

Корректор *Абышко Л. А.*

Выпускающий редактор
Куликов С. П.

Ответственный за выпуск
Пархомчук Д. Е.

ЛР № 060899 от 19 марта 1992 г.

Подписано в печать 29.01.94. Печать офсетная. Бумага офсетная № 2.
Формат $84 \times 108^{1}/_{32}$. Объем 20 печ. усл. л. Тираж 120 000 экз.
Зак. 574.

Издательство АО «Комплект»
Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6.

тел. 233-43-00
232-55-06

Отпечатано с оригинал-макета в типографии им. Володарского Лениздата.
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ !

Наше предприятие непрерывно развивается.

Вы можете принять участие в его развитии своими трудовыми сбережениями.

Мы умеем распоряжаться трудовыми деньгами осторожно и выгодно.

Ваши деньги помогут в реализации издательских программ, повышающих духовный и культурный, а также профессиональный уровень наших сограждан.

Наши книги нужны людям и они быстро продаются. Это показатель выгодности и надежности Ваших вложений.

Акционерное общество открытого типа "Комплект"
объявляет об открытии подписки на акции,
которая состоится в феврале 1994 года.

Первые выплаты мы сможем осуществить
в сентябре 1994 года.

Предполагаемые дивиденды - 330%.

Акции - простые.
Возможна страховка Ваших рисков.

С уважением,
генеральный директор
АО "Комплект" П.П.Лисовский

Если Вас заинтересовало наше объявление,
заполните оборотную сторону,
отрежте и отправьте по указанному адресу.
Ваше письмо будет занесено
в компьютерный банк данных,
и на момент выхода акций
мы известим Вас письмом.
Мы надеемся, что покупка наших акций
станет основанием для долгосрочного
взаимовыгодного сотрудничества

ЗАЯВКА
на приобретение акций
АО "Комплект"

Прошу занести в Ваш банк данных мои следующие пожелания:

1. Количество акций, которые я хочу купить:

____

2. Мой домашний адрес:

2.1. Страна, индекс ____________________________
2.2. Край (район) ____________________________
2.3. Город (село) ____________________________
2.4. Улица ____________________________________
2.5. Номер дома ________________________________
2.6. Номер квартиры ____________________________
2.7. Телефон __________________________________
2.8. ИМЯ ______________________________________
2.9. ОТЧЕСТВО _________________________________
2.10. ФАМИЛИЯ _________________________________

Если меня нет дома, информацию можно оставить по следующему адресу: ________________________

____
____
____
____

НАШ АДРЕС :
197101, РОССИЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, П.С.
ул. Мира, 6, АО "КОМПЛЕКТ", тел./ fax (812) 232-5506

Геннадий Петрович Малахов

Г. П. Малахов — мастер спорта по тяжелой атлетике, руководитель оздоровительного клуба «Бодрость» в г. Каменск-Шахтинский Ростовской области.

В книге серии «Целительные силы» публикуются работы, рожденные на основе многолетних поисков и кропотливого изучения различных методик оздоровления. Люди, прошедшие курс лечения естественным путем под его руководством, смогли избежать операций по извлечению камней в желчном пузыре, печени и почках, снижали вес на 20 килограммов, становились здоровыми и жизнерадостными.

В представленной серии уже увидели свет первые две работы Г. П. Малахова:

Том 1. Очищение организма и питание

Здесь даны рекомендации по оздоровлению организма человека нетрадиционными методами без применения лекарств. Описываются отдельные элементы Хатха-йоги, позволяющие мобилизовать защитные силы организма и избавиться от различных заболеваний. Даются также рецепты очистки организма от продуктов распада, угнетающих жизненные силы. Книга содержит множество примеров из практики, расширяя представление читателей о методах оздоровления.

Том 2. Биосинтез и биоэнергетика

Что такое «Биоэнергетика человека», как процессы биосинтеза влияют на здоровье человека? Тело человека — как оно устроено, почему и как меняется в процессе жизни? Как восполнить дефицит энергии в организме, чтобы избежать болезней и преждевременной старости? На эти и многие другие вопросы Вы найдете ответы в этой книге. Предложенные автором методики и программы оздоровления организма построены с учетом конституции тела и изменений, происходящих в человеке в течение жизни.

Готовятся к выпуску в ближайшее время следующие работы автора:

Том 3. Биоритмология и уринотерапия

Том 4. Создание собственной системы оздоровления и лечение болезней

Книги расчитаны на самый широкий круг читателей.

Валерий Андреевич Иванченко

В. А. Иванченко — опытный врач, кандидат медицинских наук, фитотерапевт, автор более 15 популярных книг и нескольких научных монографий; хорошо известен читателям, интересующимся методами естественного немедикоментозного оздоровления.

Книга «Как быть здоровым?» вобрала в себя все темы, о которых ранее писал автор. Здесь изложена доступная каждому с юных лет система оздоровительных процедур.

Вы сможете воспользоваться советами долгожителей и древних народных лечебников, собранными В. А. Иванченко.

Главная ценность книги заключается в ее практической направленности, дающей возможность включить в свою жизнь необходимое каждому знание — «Как быть здоровым».

Настоящее издание книги выходит в свет в первой половине 1994 г.

Общий объем — 320 страниц. Будет интересна широкому кругу читателей.

Сборник «Секреты привлекательной женщины»

Эта книга станет мудрым советчиком читательницам на долгие годы. Девушка сможет найти в ней советы о том, как подготовиться к супружеству, узнает об особенностях взаимоотношений в молодой семье. Рекомендации специалистов помогут женщинам сохранить красоту и стройность. Женщина любого возраста оценит свою физическую форму и скорректирует ее, если нужно, с помощью упражнений, приведенных в книге. Авторы сборника — медики и педагоги — компетентны в своих областях, и предлагаемые ими рекомендации проверены на практике в течение многих лет.

Книга расчитана на самый широкий круг читателей.

Уважаемые господа!

Издательство АО Комплект (Санкт-Петербург, Россия) обращается к авторам, редакторам, книгоиздателям и всем заинтересованным людям с предложением о сотрудничестве. Мы являемся небольшим частным издательством, представляющем собой команду молодых, заинтересованных в успехе специалистов. Как издательство мы существуем с 1992 года. Благодаря высокому полиграфическому уровню производства и собственной эффективной системе распространения, издательство увеличило тираж выпускаемых книг с 10.000 (в начале 1993 года) до 250.000 экземпляров в месяц (к началу 1994 года). Наша цель охватить все лучшее в мировой культуре, в духовной истории человечества — от ее зарождения до наших дней.

Издательство специализируется на издании книг духовного, философского, эзотерического содержания, а также литературы, посвященной теме естественного оздоровления организма. Мы имеем эксклюзивные права на издание книг известных российских и зарубежных авторов, работающих в данных направлениях. Наши издательские планы обширны и многочисленны, но мы всегда прислушиваемся к предложениям по изданию книг, по сзданию новых книжных серий. Мы внимательно рассмотрим все ваши предложения как по издательским вопросам, так и в сфере книжной торговли, с удовольствием предоставим любую интересующую вас информацию.

Мы всегда выполняем данные обязательства, с нами выгодно иметь дело.

Приходите, мы будем рады Вам!

Наш адрес: Россия, 197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, 6
Телефон: (812)233-7630; тел/fax (812)232-5506






ТОМ
1
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА